


الحساسية والأعشاب
أمراض الحساسية
حساسية الصدر مرض العصر عند الأطفال
حساسية الملابس
حساسية الطعام
الهواء يسبب حساسية
حساسية العيون
نصائح طبية للوقاية من الحساسية عند الأطفال

إعداد
د. خالد جمال.

الناشر
دار الروضة للنشر والتوزيع

توزيع
مكتبة الصفا للنشر والتوزيع
تليفون ٢٥١٤٧٣٢٠-تليفاكس ٢٥١٤٧٩٧٤

# أنواع..الحساسية

يعاني العديد من الأشخاص من التحسس دون أن يدري الكثير منهم ماهيته، وبشكل مبسط يحدث التحسس نتيجة تفاعل بعض أعضاء الجسم بصورة غير طبيعية تجاه بعض المؤثرات الخارجية مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض المرضية بدلا من حماية الجسم من هذه المؤثرات الخارجية، ولعل من أهم الأعضاء التي تصاب بالتحسس العين والجلد والرئة والأنف وبعض أنواع التحسس قد تصيب الأمعاء الدقيقة والغليظة.

*** الجلد**

يظهر تحسس الجلد في صورة حكة شديدة في الجلد مصحوبة بظهور بعض الندبات الحمراء التي قد تختفي في غضون أيام قليلة لتظهر الحكة في مكان آخر من الجسم وتظهر معها أيضاً بعض الندبات والبثور.

*** العين**

يظهر تحسس العين على صورة احمرار في العينين مع حدوث حكة في كل من العينين أو قد يحدث تورم في الجفون مع كثرة الدموع.

*** الأنف والجيوب**

يعد تحسس الأنف والجيوب الأنفية وهو أكثر أنواع التحسس شيوعاً وفيه يشعر المريض بحدوث حرقان في الأنف مع كثرة نزول إفرازات من الأنف وحدوث تسكير الأنف (الزكام) أو قد يشعر المريض ببعض ؟لام الرأس والصداع وعدم الاتزان نتيجة لمصاحبة التحسس بالتهاب الجيوب الأنفية.

*** الصدر**

يعتبر تحسس الصدر أو الربو وهو أخطر أنواع التحسس وأكثرها قلقا بالنسبة للأسرة فيصيب الأطفال والكبار وفيه يشعر المريض بضيق للتنفس مع زيادة ضربات القلب مع حدوث صوت أزيز (تزييق) من الصدر ومصاحبة ببعض أنواع السعال الجاف أو مصحوباً ببصاق.

*** تحسس موسمي**

يظهر التحسس في معظم فصول السنة أو يكثر في فصل الخريف والربيع نتيجة لانتشار حبوب اللقاح والرياح والغبار والأتربة وهذه العوامل مجتمعة تعد من أهم العوامل المثيرة والمسببة للتحسس وهذا المرض قد يظهر في فرد واحد من العائلة أو جميع أفراد العائلة نتيجة لأصابه أحد أو كلا الوالدين بالتحسس.

ولكي يتم القضاء نهائياً على التحسس وجد أنه من الأفضل هو التشخيص المبكر للتحسس بمعنى عدم الانتظار وحتى تظهر الأعراض أو بمعنى آخر عند وجود فرد من أفراد العائلة مصاب بالتحسس يجب فحص جميع أفراد العائلة، وذلك عن طريق اختبارات الدم النوعية والعامة لمعرفة أنواع التحسس في العائلة وما هو العنصر المسبب للتحسس أو عن طريق اختبار الجلد التحسسي لمعرفة الإصابة بالتحسس أو عدم الإصابة مع معرفة سبب التحسس.

*** العلاج**

يتكون برنامج العلاج من الابتعاد نهائيا عن الجسم المسبب للتحسس مع إدخال نظام العلاج المناعي (امينوثربى) والذي يعتمد على تغيير الجهاز المناعي للجسم بحيث يصبح الجسم قادراً على إنتاج أنواع معينة من المضادات التي تقوم بالقضاء على المؤثرات الخارجية دون الضرر بالجسم.

وقد ثبت نجاح هذا العلاج وبخاصة في الأطفال المصابين بأي أنواع من التحسس حيث يتميز الطفل باستمرار نمو الجسم ومع نمو الجسم يمكن تشكيل الجهاز المناعي بسهولة بحيث يصبح الجسم قادراً على معرفة التحسس دون الإصابة بأيه أعراض لدى الطفل.

ولكن شريطة التشخيص المبكر قبل ظهور الأعراض عند الطفل وذلك عن طريق التاريخ المرضى للعائلة واختبار الدم التحسسي واختبارات الجلد مع إدخال نظام العلاج المناعي مبكراً قبل ظهور الأعراض وبذلك يمكننا القضاء نهائيا على التحسس قبل ظهوره

# الحساسية والأعشاب

## الحساسية

٩٠% من مسببات الحساسية عائدة إلى الحليب والبيض والفول السوداني.

الحساسية هي تفاعل يحدث في الجسم لأشخاص لديهم حساسية لبعض المواد. وقد تكون احدى المواد غير الضارة لشخص غير مصاب بالحساسية سبباً لحدوث أعراض تتراوح مابين أعراض شديدة وخفيفة إذا تعرض لها شخص مصاب بالحساسية، والإصابة بالحساسية تحدث للشخص في أي وقت، ولكن في معظم الأحيان يبدأ ظهور الإعراض في مرحلة الطفولة.

تشمل الصور العامة للحساسية الربو وحمى القش والحساسية الأنفية (التهاب الأنف التحسسي الدائم) وهناك أنواع أخرى وهي الأكزيما (عبارة عن تورمات حمراء يصاحبها هرش على الجلد) والشرى (نوع من الطفح الجلدي يظهر فجأة ويختفي ويسمى ايضاً – ارتكاريا – والصداع التحسسي والاضطرابات الهضمية التحسسية يطلق على المادة التي تسبب الحساسية اسم المستأرج، وتشمل المستأرجات التي تسبب معظم حالات الربو وحمى القش وحساسيات الجهاز التنفسي الأخرى، غبار المنازل وبعض أنواع الفطر الصغيرة، وحبوب اللقاح، وقشو أو شعر الحيوانات الأليفة الموجودة بالمنزل كالقطط والكلاب والأرانب وغيرها. وقد تسبب أغذية كثيرة تفاعلات الحساسية، وتشمل هذه الأغذية الشوكولاتة ولبن البقر والبيض والقمح وبعض الأغذية البحرية وبالأخص الأسماك الصدفية، ومن المستأرجات الشائعة المواد المضافة إلى الأغذية مثل ملونات الأطعمة والمواد الحافظة. كما أن عدداً كبيراً من النباتات تسبب الحساسية لدى فئة كثيرة من الناس.

*** كيف تنشأ الحساسية ؟..**

– يقال إن الشخص المصاب بالمرض يتفاعل مع مستأرج معين أو مع عدة مستأرجات كان الجسم قد تعرض لها من قبل. ويستطيع المستأرج تحفيز الجسم لانتاج بروتينات تسمى "اجساماً مضادة" وتتفاعل المستأرجات مع الأجسام المضادة بعد ذلك، حيث تفرز خلايا الجسم مواد معينة في الدم وسوائل الجسم الاخرى، وتسبب هذه المواد التي يطلق عليها اسم "المواد الهائيه" حدوث تفاعلات في خلايا أو أنسجة أخرى ويحتمل ان يسبب كثير من المواد الهائية تفاعلات الحساسية في الناس والحيوانات. ويعد "الهستامين" المادة الهائية الرئيسية التي تسبب الحساسية عند الناس.

تؤثر المواد الهائية التي تفرز في الجسم على أنسجة تحسسية مستهدفة، تشمل معظم هذه الأنسجة الشعيرات الدموية (أوعية دموية صغيرة) أو الغدد المخاطية أو العضلات الملساء (عضلات المعدة وأعضاء داخلية اخرى باستثناء القلب). ويحدد موقع هذه الأنسجة في الجسم بالإضافة إلى استجابتها الخاصة لمواد هائية (المرض التحسسي المعين)، كما يسبب الهستامين بوجه عام تضخم الشعيرات الدموية وإفراز الغدد المخاطية وشداً في العضلات الملساء.

والعوامل الوراثية لها دور كبير في الحساسية، فهناك أمراض حساسية مثل الربو وحمى القش والأكزيما والتهاب الأنف والتحسيسية الدائمة، وبعض انواع الصداع التحسسي، كلها أمراض تميل إلى الانتشار في بعض العائلات. فقد يصاب فرد من أفراد أسرة ما بالربو ويصاب فرد آخر بحمى القش وفرد غيرهما بالأكزيما وحمى القش. وقد لاحظ بعض الأطباء أن هناك نزعة وراثية للإصابة بالحساسية، فإذا كان الوالدان مصابين بالحساسية، فإن هناك احتمالا بنسبة ٧٥% ان يصاب كل طفل من أطفالهما بمرض من الأمراض التحسسية. وإذا كان احد

الوالدين فقط مصاباً بالحساسية فإن الاحتمال ينخفض إلى ٥٠% أو أقل.

ويبدو ان النزعة الوراثية تجاه الحساسية لا تتبع أي قاعدة وراثية ثابتة، كذلك فإنه من الأفضل إن يقال عن الحساسية في هذه الحالات انها عائلية على ان يقال إنها وراثية مباشرة.

*** كيف تشخص الحساسية وما هو العلاج ؟..**

– ليس هناك شفاء تام من المرض، ولكن يستطيع الناس تجنب اعراض مرض تحسسي معين، وذلك بتجنب المستأرج الذي يسببه، وبالرغم من ذلك فانهم يظلون حساسيين لهذه المادة، وعلى جانب آخر يمكن التحكم في الحساسية، حيث يمكن ان يقل معدل حدوث وخطورة النوبات، كما يمكن منع المضاعفات. وإذا ابتدأ العلاج في معظم الحالات بمجرد التعرف على الأعراض الاولى، واستمر على أسس منتظمة، فإن هذا يؤدي إلى نتائج علاجية طيبة، وفي حالة عدم علاج الحساسية، فإنها تميل إلى الأسوأ أكثر من ميلها إلى الأحسن. وفي بادئ الأمر، يفحص المختص المريض فحصاً بدنياً، ويشخص وجود مرض تحسسي من خلال اعراض المرض، وتستخدم اختبارات جلدية دقيقة للتعرف على المستأرجات التي سببت المرض. ويحقن المختص اكثر المواد المسببة للحساسية شيوعاً، تحت الجلد مباشرة وذلك في مناطق متفرقة، وتؤدي المواد التي تسبب الحساسية عند المريض احمرار الجلد وتورم خفيف في موضع الحقن ويسبب هذا الاجراء بعض المتاعب الخفيفة سرعان ما تزول، بعد ذلك يقارن اختصاصي الحساسية نتائج اختبار الجلد بنتائج الفحص البدني للمريض وتاريخه الطبي، ولا تعطي اختبارات الجلد دائماً اجابات مؤكدة، ولكنها تفيد كدلائل للتعرف على المستأرجات. كما يساعد في التشخيص أيضاً اختبارات الدم وفحص عينات من المخاط الأنفي للمريض.

ولا يمكن التعرف على الحساسية الغذائية بواسطة اختبارات الجلد إذا كان

الغذاء يسبب الإصابة بالحساسية فقط بعد تغيره خلال عملية الهضم. وللتأكد من هذه الحساسية التي يسببها الغذاء، يضع المختص الغذاء الذي يتناوله المريض تحت المراقبة. ويوصي اختصاصي الحساسية بتجنب تناول كل الأطعمة التي غالباً ما تسبب الإصابة بالحساسية بوجه عام، وعدم ادراجها في وجبات المريض.. قد يؤدي هذا الإجراء إلى تخفيف الأعراض.. واذا حدث ذلك يوصي الطبيب بالعودة إلى تلك الأطعمة وإدماجها ضمن وجبات المريض، كل منها في وقت مختلف عن الآخر. وإذا انطلقت الحساسية مرة أخرى بعد أن يتناول الشخص احد هذه الأطعمة، فإنه يحتمل أن يكون لديه حساسية لهذا الطعام، وبعد التعرف على المادة أو المواد التي تؤدي إلى الإصابة بالحساسية فإنه من الضروري ان يتجنبها المريض بقدر الإمكان.

وقد يصبح هذا الأمر سهلا تماما اذا كانت المادة طعاما مثل الشيكولاته أو شعراً لنوع من الحيوانات. أما إذا كان المستأرج غبار المنزل أو بذوراً من عشب فإن الشخص قد يجد صعوبة بالغة في محاولة تجنبه. وفي حالة عدم إمكانية تجنب المستأرج فإن الطبيب قد يعطي المريض أدوية لتخفيف الأعراض، وتشمل هذه الأدوية مضادات الهستامين. وفي الحالات الشديدة جدا يفضل استعمال الاستيرويدات.

### هل هناك علاج للحساسية بالإعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية؟

نعم هناك علاج للحساسية من الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعادن وأهمها ما يلي:

### الربو ASTHMA

وهو حالة تصيب الرئة وتتميز بانسداد جزئي في القصبات الهوائية، وقد

تترافق باحتقان الرئة وذمه في أغشيتها المخاطية، وتؤدي إلى تراكم الافرازات القصبية والرئوية بداخلها، مما يسبب صعوبة في التنفس خاصة في اثناء عملية الزفير فيصاب الشخص بأزمة تنفسية بسيطة او شديدة وهذا ما يسمى بنوبة الربو. وأهم الأعشاب التي تخفف من نوبات الربو هي:

– القهوة والشاي والمته والجورو والكولا هذه الأعشاب تحتوي على مادتي الثيوبرمين والثيوفيلين بجانب الكافئين وهذه المركبات الثلاثة تنتمي إلى المجموعة الكيميائية المعروفة باسم اكزانثينز (Xanthines). هذه المواد الكيميائية تساعد كثيرا في إيقاف التقلصات التي تحدث خلال نوبة الربو وتفتح الممرات الشعبية للرئة. وطريقة الاستعمال هو تجهيز كوب من القهوة أو أي من المواد المذكورة عند حدوث أزمة الربو مع عدم التوقف عن استعمال العلاج المعطى لمريض الربو من قبل الطبيب المختص.

– **الأفدرا Ephedra** والافدرا نبات عشبي معمر ويوجد على هيئة باقة من الاغصان تظهر على هيئة باقة ويوجد منها نبات ذكر وآخر أنثى والجزء المستعمل منها جميع الأجزاء الموجودة فوق سطح التربة. والافدرا تحتوي على مركب الافدرين وهو قلويد وتعتبر الافدرا من أقدم وأشهر العقاقير التي استخدمت لعلاج الالتهاب الشعبي والربو. حيث استخدمت في الصين منذ أكثر من ٥٠٠٠سنة ولا زالت تستخدم بنفس القوة حتى يومنا الحاضر وهي بدون شك من أقدم ما استخدم من عقاقير في العالم لهذا الغرض. وقد فصل مركب آخر بجانب المركب الرئيسي وهو بسودو افدرين. وقد بدأ العلماء الأمريكيون ابتداء من سنة ١٨٨٧م في صرف هذين المركبين كعلاج للربو والمشاكل الأخرى المتعلقة بالجهاز التنفسي. وكان يباع تحت اسم (Sudafed) ويمكن استخدام عشب الافدرا أو مركباتها المفصولة على هيئة مركبات كيميائية نقية. والافدرا تباع في جميع أنحاء العالم كما هي ويؤخذ منها

ملء ملعقة شاي من المسحوق ويضاف الى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. ويجب التقيد بالجرعة حيث أن الافدرا تسبب الأرق وعدم الراحة في حالات الجرعات الزائدة. ويجب عدم إعطاء الافدرا للأطفال إلا بعد استشارة المختص وكذلك عدم استعمالها من قبل النساء الحوامل والمرضعات.

- **القراص Stinging Nettle** من مئات السنين كان العالم النباتي الانجليزي نيكولاس كليبر ادعى أن جذور وأوراق نبات القراص عند استعمال مسحوقها مع عصير أو على هيئة شاي فإنها تفتح الممرات الهوائية الرئوية. وقد استعمل الاستراليون هذا النبات كعلاج جيد للربو. وقد بدأ الأمريكيون من الخمس سنوات الماضية في استخدام نبات القراص كعلاج للربو وذلك عندما قام أحد العلماء بدراسة تأثير هذا النبات على الربو فوجد انه أعطى نتائج متميزة. والآن يستعمل القراص بشكل رسمي في الولايات المتحدة لعلاج الربو ومرض حمى القش.

- اليانسون Anise والسنوت Fennel ومن منا لا يعرف اليانسون والسنوت فقد لا يخلو منزل من ثمار هذين النباتين العطريين وقد استخدم الإغريق شاياً من هذين العشبين لعلاج الربو وهذين النباتين يحتويان على مواد كيميائية تعرف باسم كريزول والفابانين وهي التي تساعد على توسعة الممرات الهوائية وتخرج الافرازات الموجودة بها ويعتبر السنوت أكثر فائدة من اليانسون ويستعمل من ثمار السنوت ملء ملعقة من مسحوق الثمار لكل كوب من الماء المغلي حيث يوضع في الكوب بعد ملئه بالماء المغلي ويترك لمدة ١٠دقائق مغطى ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء ويمكن استعمال اليانسون في حالة عدم توفر السنوت.

- عرقسوس Licorice: استخدم عرقسوس من مئات السنين لعلاج أمراض

الحلق والكحة والربو ويعتبر عرقسوس من العقاقير المأمونة جداً في هذا الجانب حيث يمكن استخدام ثلاثة اكواب في اليوم بأمان والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة شاي وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولكن يجب على مرضى الضغط المرتفع عدم استخدامه حيث انه يرفع ضغط الدم.

– **الجنكة Ginkgo** لقد استخدم الآسيويون خلاصة اوراق نبات الجنكة سنين لعلاج الربو والحساسية والتهاب الشعب الهوائية والكحة. ولقد أصبحت الجنكة مشهورة في الغرب بسبب فائدتها العظيمة في حركة الدورة الدموية لدى المسنين ووصول الدورة الدموية بشكل منتظم الى المخ وكذلك مضادتها للجلطات الدماغية. وفي الهند تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع لعلاج الربو. والمادة الفعالة في أوراق الجنكة هو مركب كيميائي يدعى Ginkgolides. وتوجد خلاصة الجنكة في اغلب محلات الأغذية التكميلية ويؤخذ مابين ٦٠الى ٢٤٠ملليجرام من هذه الخلاصة مرة واحدة في اليوم.

– أوراق اليوكاليبتوس Eucalyptus: ونبات اليوكاليبتوس من الأشجار المعمرة والتي تزرع بكثرة في المملكة والتي تعرف لدى عامة الناس بالكينا أو بالكافور والجزء المستخدم من نبات اليوكاليهتوس الأوراق وخاصة الأوراق المعمرة. والمادة الفعاله في أوراق اليوكاليبتوس هو الزيت الطيار كما تحتوي الأوراق على مركب البروتين وكذلك بايوفلافونيدات وهي المسئولة عن خفض الالتهابات في ممرات القصبة الهوائية. وتستعمل أوراق اليوكاليبتوس على هيئة صعوط حيث تؤخذ الأوراق الطازجة او الجافة بمقدار خمس ملاعق كبيرة وتوضع في وعاء ويضاف لها لتران من الماء المغلي ثم ينكب المريض المصاب بالربو فوق الوعاء ويستنشق الابخرة المتصاعدة من الوعاء ويضع فوق رأسه غطاء يغطي الوعاء لكي لاتتسرب

الأبخرة إلى الخارج. ويمكن شرب معدل كوب من هذا المغلي.

- البصل Onion يستعمل البصل لعلاج الربو وذلك بأخذ كمية من البصل وتقطيعه على هيئة شرائح رقيقة جداً ثم يوضع في برطمان ويضاف له ضعف حجمه عسلاً نقياً (ثلاثة عروق بصل متوسطة الحجم + ١.٤كليو عسل) وتترك المزيج بعد تقليبه جيداً لمدة أربعة وعشرين ساعة ثم بعد ذلك يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة بمعدل أربع مرات في اليوم. أو يعصر البصل ويؤخذ منه ملء ملعقة وتخلط جيداً مع ملء ملعقة عسل وتؤخذ بمعدل كل ثلاث ساعات ثم بعد ذلك كل ست ساعات.

- **فيتامين ب Vitamin B6** يقول البروفسور ميلفين الأستاذ الاكلينكي في جامعة كاليفورنيا بلوس انجيلوس - كلية الطب والمؤلف لكثير من كتب الطب البديل يقول إن استعمال فيتامين ب ٦بجرعة يومية قدرها ٢٠٠ ملجم للأطفال خفض معدل الأدوية المأخوذة لعلاج الربو لدى الأطفال وأما بالنسبة للكبار فيقول إن جرعة ٥٠ ملجم من فيتامين ب ٦ بمعدل مرتين في اليوم مفيد جداً لتقليص أزمات الربو ويجب استشارة المختص قبل استعمال هذا الفيتامين بجانب ادوية الربو.

## التهاب الأنف التحسسي الدائم

وهو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة وهي مشكلة شائعة جداً وتظهر في الغالب من حساسية حمى القش أو من الأنواع الأخرى من الحساسيات المتعلقة بالمجاري الأنفية أو تظهر بعد الإصابة بالزكام ومن أهم الأعشاب التي تخفف من هذه الالتهابات مايلي:

**الثوم Garlic والبصل onion**

يحتوي الثوم على مضادات حيوية ويعتبر الثوم من العقاقير الهامة في علاج التهابات الأنف ويأتي البصل بعده مباشرة في الأهمية حيث يؤخذ ما بين فصين إلى خمسة فصوص يومياً من الثوم أو يؤكل رأس بصل متوسط مرتين في اليوم.

**خاتم الذهب Goldenseal**

نبات عشبي صغير معمر له جذر أصفر سميك والجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على قلويدات الايزوكينولين وزيت طيار ومواد راتنجية.

ويعتبر خاتم الذهب مضادا حيويا جيدا حيث تتمثل هذه القوة في مركباته الثلاثة المعروفة باسم البربرين والهيدراستين. وقد قال الدكتور مايكل موري في جامعة باشير انه خاتم الذهب هو أهم مصدر نباتي لعلاج العدوى البكتيرية الحادة والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور ويضاف الى كوب مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

**حشيشة القنفذالأرجوانية EChinacea**

وهو نبات موطنه الولايات المتحدة الأمريكية ويعتبر هذا النبات الوصفة السحرية للهنود الحمر في علاج كثير من الأمراض. ويعتبر هذا النبات من النباتات المنبهة لجهاز المناعة وسريع في شفاء الأمراض البكتيرية والفطرية والفيروسات وقد قام العلماء الألمان بتحقيق هذه التأثيرات ولعلاج التهابات الأنف يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من العشب المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم كما يوجد منه مستحضرات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

## البردقوش Oregano

هذا أحد نباتات الفصيلة الشفوية ومن مجموعة النعانيع المشهورة ويعرف في المدينة باسم الدوش وفي الجنوب باسم الوزارب وهذا النبات يعتبر من النباتات المطهرة حيث يحتوي على مركبات كثيرة بها هذا التأثير. ويفيد مغليه لعلاج التهابات الأنف التحسسية.

## فجل الخيل Horseradish

ويعرف باسم زهرة الغطاس وهو نبات معمر صغير له عناقيد زهرية والجزء المستخدم منه الجذور والأوراق يحتوي جذر فجل الخيل على جلوكوسيلينات واسباراجين وراتنج وفيتامين ج . كما تحتوي الأوراق على الاسباراجين والراتنج وفيتامين ج ويعتبر من المضادات الحيوية المعتدلة المفعول ويستخدم لعلاج التهابات الأنف حيث يؤخذ ملء ملعقة من جذر وأوراق النبات المسحوق ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء. ويوجد كبسولات من هذا النبات يباع في محلات الأغذية التكميلية.

## الأناناس Pineapple

والأناناس يحتوي على مركب يعرف باسم بروميلين وهو مفيد جداً في علاج التهابات الأنف. ويقول الدكتور البرت أستاذ العقاقير انه يفضل استعمال عصير الأناناس مع كبسولات عرق خاتم الذهب حيث تعطي نتائج جيدة لهذا الغرض.

لن يكون المرء في حاجة لتناول العقاقير ذات التكلفة العالية للتخلص من الشهاق والعطس بسبب حساسية فصلي الربيع والصيف، كما يقول بعض الخبراء والذين يشيرون إلى إمكانية التخفيف من حدة هذه المشكلة باللجوء إلى علاجات

طبيعية، لا سيما الثوم.

يقول الدكتور بنجامين لو، أستاذ الأحياء الدقيقة في كلية الطب بجامعة لوما لندا بولاية كاليفورنيا، إن الثوم يمثل علاجاً خاملاً للحساسية، حيث يعمل كعنصر مضاد للتهيج، كما يخلص الجسم من السموم البيئية. وأضاف الدكتور لو قائلاً، أنهم قاموا بإجراء دراسات علمية باستخدام عصارة الثوم، مشيراً إلى أن هذه الدراسات أكدت ما توصل إليه الطب الشعبي منذ قرون. وتصيب حالات الحساسية الموسمية ملايين الأشخاص حول العالم.وتعتبر نوبات الحساسية بمثابة استجابة طبيعية من قبل النظام المناعي للغبار والحشيش والفطريات العالقة في الهواء، بل وحتى الأغذية. ويقوم الجسم بمقاومة هذه المواد المسببة للتهيج من خلال إنتاج كمية زائدة من مادة كيماوية مضادة للتهيج تسمى الهيستامين (histamine).

ويوصي بعض الخبراء بضرورة تناول الثوم ومواد طبيعية اخرى لتقليل أعراض التهيج والحساسية وتفادي حالات الخمول التي تسببها العديد من العقاقير.وفيما يلي بعض العلاجات الطبيعية التي يوصي بها الخبراء للتخلص من حالات الحساسية الموسمية.

- عرق السوس: ويساعد استخدام جذور عرق السوس في استعادة التنفس الطبيعي، كما يشير إليه الدكتور جوزيف بيزورنو من كلية باستير في سياتل.

وينتج عرق السوس نوعاً من الهرمون يعمل كمادة مضادة للتهيج.

- بذور الكتان: فقد أوضح باحثون في جامعة ولاية نيويورك بان الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية (اوميغا -٣)، مثل لحوم الأسماك واللوز وبذر الكتان، تساهم في تقليل مشكلات الجهاز التنفسي.

- المغنسيوم: تشير دراسة أجريت في جامعة برايغام بونغ بولاية يوتاه، إلى

انه وعندما تنخفض مستويات المغنسيوم المعدني في الجسم، تقوم الخلايات بإنتاج قدر اكبر من الهستامين. ويبدو إن المغنسيوم يعمل على تحقيق استقرار هذه الخلايا. ويمكن تناول نحو ٥٠٠ مليغرام من هذه المادة المعدنية يومياً.

- **الفيتامينات:** يعمل فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) اللذان يوجدان في الفواكه والخضر، على تعزيز النظام المناعي، كما تشير إليه الدكتورة كارلين وين، من نيويورك. وتتمثل أفضل خيارات هذه الفواكه والخضروات في تلك التي تكون أغمق كوناً، مثل التوت والعنب الأحمر والسبانخ.

- الماء: ينبغي ان يتناول المرء قدراً كافياً من الماء للمحافظة على سيولة الغشاء المخاطي. فكلما كان الغشاء المخاطي رطباً، كلما تحسن ارتشاح المخاط.

- الأغذية المحتوية على التوابل: يقول الأطباء إن الأطعمة الغنية بالتوابل تعمل على تخفيف أعراض الحساسية، كما تساهم في زيادة الدورة الدموية وتنظيف المادة المخاطية.

- الحسك: ويعمل هذا العشب على كبح التفاعلات المرتبطة بالحساسية والتهيج، فضلاً عن تنظيف الكبد بإزالة السموم من هذا العضو الحيوي.

ويتمثل احد أساليب التخلص من تفاعلات الحساسية في تفادي الأطعمة التي يمكن أن تسبب الحساسية.

ويوصي اختصاصي الحساسية في جامعة نيويورك، الدكتور كليفورد باسيت الأشخاص الذين يعانون من حساسية القش بعدم تناول البطيخ والموز والخيار او اي مكملات عشبية لأنها يمكن ان تؤدي إلى تزايد أعراض الحساسية.

ويوصي الخبراء أيضاً بتفادي تناول الأطعمة والمواد المنتجة للمادة المخاطية مثل منتجات الألبان والقمح والمضافات الغذائية.

## الصداع التحسسي

**يوجد بعض الأعشاب الهامة التي تعالج الصداع التحسسي وهي:**

**- الغار Bay**

وهو نبات شجري معمر عطري دائم الخضرة الجزء المستخدم منها الأوراق التي تحتوي على ٣٠% زيت طيار ومن أهم مركبات الزيت الطيار السينويل واللينالول والفابانين. كما تحوي على مواد هلامية وحمض العفص وباراثينولايدز وراتنج. وتستعمل الأوراق أو زيتها ضد الصداع التحسسي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠دقائق ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

**- شجرة مريم Fevervew**

هي نبات عشبي معمر. الجزء المستخدم جميع أجزاء الشجرة عدا الجذور. تحتوي على زيت طيار وأهم مركباته الفابانين لاكتونات تربينية (بارثينولايد) وتربينات أحادية ومن أهم استخداماتها أنها مسكنة، خافضة للحرارة مدرة للحيض وأهم استعمالاتها القضاء على الصداع وهي تؤخذ على هيئة مغلي حيث توضع حوالي عشر ورقات من النبات في ملء كوب ماء مغلي وتترك ١٠دقائق ثم تشرب. والمادة التي لها التأثير هي البارثينولايد وهي توجد الآن على هيئة مستحضر صيدلاني يمكن شراؤه من محلات الأغذية التكميلية حيث توجد على هيئة كبسولات تؤخذ بمعدل ٦كبسولات في اليوم الواحد.

**- الصفصاف willow**

والجزء المستخدم من نبات الصفصاف هي الجذور التي تحتوي على السالسين الذي هو أصل الأسبرين ولذلك تسمى شجرة الصفصاف بشجرة الأسبرين

وقد أدخلت الحكومة الألمانية مركب السالسين كعلاج للصداع ويوجد على هيئة كبسولات تحتوي على كبسولة على إما ٦٠ملجم او ١٢٠ملجم وهي تباع في محلات الأغذية التكميلية.

**- نبات الاخدرية المحولة evening Primrose**

وهو نبات عشبي ثنائي الحول والجزء المستخدم منه الأوراق والقشور وزيت البذور ويحتوي النبات على زيت غني جداً بالأحماض الدهنية الأساسية لاسيما حمض اللينوليك وحمض الغاما لينوليك ويعتبر هذا النبات من أفضل النباتات لعلاج الصداع حيث يحتوي على مركب الفنايل الأنين ويوجد من هذا النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في محلات الأغذية التكميلية.

**- الزعتر Thyme**

الكل يعرف الزعتر فهو نبات عطري وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا لعلاج الصداع حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

## الاضطرابات الهضمية التحسسية

هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال والذي يوجد في بذور القمح بشكل كبير وفي بذور الشوفان والشعير والشيلم. والجليادين يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدس الخلايا اللمفاوية الميتة وهذا بدوره يسبب تلف

أهداب أو شعيرات وتكاثر خلايا خفية وبالتالي لا يحدث الامتصاص للغذاء.

والعلاج المناسب لمثل هذا النوع من الحساسية هو قطع أو عدم تناول أي من مشتقات القمح أو الشوفان أو الشيلم أو الشعير ويوجد محلات خاصة بالولايات المتحدة الأمريكية تبيع غذاءً خاصا للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور السابقة والتي عادة توجد في الشوربة وفي الصلصات وفي الآيس كريم وفي الهوت دوج (Hot dog) بحيث يتحاشى المريض أكلها ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل، ويمكن ان يعطى بعض المكملات الغذائية مثل المعادن ومقويات الدم والفيتامينات، وفي الحالات المتقدمة يمكن ان يعطي المريض كبريتات الحيددوز بمعدل ٣٠٠ملجم في اليوم وحمض الفوليك بمقدار ٥- ١٠ملجم في اليوم وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥- ١٠ملجم في اليوم، وكذلك يمكن ان يعطى المريض فيتامين ك بمقدار ١٠ملجم فقط وبالأخص إفرازات نسبة البروثروجين في الدم. وفي حالة إذا كان الطفل يعاني من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقني. وقليل من المرضى يستعصي علاج مرضهم، وفي هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوسيترويدز مثل بريدنيزون (Prednisone) بمقدار ١٠- ٢٠ملجم. نقلا عن جريدة الرياض: الاثنين ١٣ ذو القعدة ١٤٢٤العدد ١٢٩٨١ السنة ٣٩

# أمراض الحساسية

## ما هي الحساسية:

يمكن تعريف الحساسية بصفة عامة: بأنها حالة من التغييرات الكيميائية التي تحدث نتيجة تعرض الجسم إلى مؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى طفح جلدي أو بثور أو فقاقيع أو تسلخات بالجلد ومصحوبة بالحكة أو بأعراض أخرى تعتمد على المكان الذي حدث به ذلك المؤثر.

**ماذا يحدث بالجسم نتيجة هذه المؤثرات؟**

يعتمد ذلك على قوة المؤثر وعلى مدى رد فعل الجسم له وعلى مدى المناعة والمقاومة التي يتصدى بها الجسم لذلك المؤثر.

في هذه الحالة يتصدى جهاز المناعة بجسم الإنسان متمثلاً في خلاياه اللمفاوية (اللمفاوسايتس .(وبقدر ما يكون المؤثر قوياً بقدر ما يزداد نشاط تلك الخلايا. إذ قد تتجمع الخلايا اللمفاوية خارج الأوعية الدموية حتى تتصدى وتقاوم عن كثب. ونتيجة لذلك الصراع بين الخلايا اللمفاوية والمؤثر تحدث التغييرات التي ينتج عنها الأعراض المختلفة للحساسية.

**ما هي أعراض الحساسية؟**

أعراض الحساسية متنوعة ومتباينة إذ تظهر تلك الأعراض على الجلد أو تصاحبها أعراض أخرى نتيجة تأثر الأعضاء الداخلية مثل الجهاز التنفسي.

**(أ) الحساسية الحادة:**

تظهر أعراض الحساسية الحادة عادة مباشرة بعد التعرض للمؤثر .

أعراضها :احمرار بالجلد وظهور بثور أو فقاقيع أحياناً، وقد تتسلخ ويتبعها حكة قوية وغالباً ما تؤثر على مساحة واسعة من الجلد. قد يصاحب الحساسية الحادة بالجلد أعراض أخرى مثل ارتفاع بدرجة حرارة الجسم وألم بالمفاصل. لا تلبث الحساسية الحادة مدة طويلة إلا إذا صاحبها مضاعفات خاصة مع استمرار التعرض للمؤثر وتبقى في عملية مد وجزر، فتارة يتغلب المؤثر وتظهر الحساسية الحادة وتارة أخرى قد يتغلب الجسم فتخف حدة الحساسية.

(ب) أما إذا كان المؤثر أقل من المرحلة الأولى وكانت النتيجة لصالح جهاز المناعة نسبياً فإن مقاومة الجسم تتغلب.

ولذا فإن الحساسية الحادة تبدأ في الانحسار تدريجياً، إذ يخف الطفح الجلدي والأعراض الأخرى المصاحبة مثل الحكة.

**(جـ) الحساسية المزمنة:**

يستمر هذا النوع من الحساسية لمدة طويلة ويبقى الجسم في حرب سجال وصراع مستمر مع المؤثر الخارجي أو الداخلي. وقد تمضي شهور أو سنوات عديدة قبل أن يتخلص الجسم من تلك الحساسية إما بجهد ذاتي أن بمعونة خارجية مثل تعاطي العلاجات أو الامتناع عن التعرض لذلك المؤثر. في هذا النوع من الحساسية، يعاني المصاب من الحكة المزمنة وتزداد نتيجة للهرش المستمر سماكة الجلد بالمنطقة المصابة وقد تظهر أعراض أخرى.

ومن الممكن أن تظهر الحساسية المزمنة منذ البداية أو قد تكون مرحلة تتبع الحساسية الحادة.

بعض أنواع من الحساسية قد تظهر لها أعراض أخرى، إذ قد يصاحبها ضيق بالتنفس للإناث بالعين أو أعراض حساسية بالأنف مثل العطس المستمر أو

أعراض متباينة تعتمد على مكان الحساسية.

**ما هي المؤثرات التي تسبب الحساسية؟**

يمكن أن يؤدي أي مؤثر داخلي أو خارجي إلى ظهور مرض الحساسية. وفي بعض الأحيان لا يمكن تحديد المسبب، فقد يضني معرفة ذلك الطبيب والمريض معاً، رغم إجراء العديد من الفحوصات المخبرية أو اختبارات الحساسية المختلفة.

وتجاوزاً يمكن القول "بأن كل ما تحت الشمس بما فيها الشمس قد يكون سببا لأمراض الحساسية."

**وسأبين هنا بعض أنواع المؤثرات التي تسبب أمراض الحساسية:**

**١- المواد الغذائية:**

المعلبات: إما من تأثير المواد الغذائية نفسها أو من المواد الداخلة في عملية التعليب أو من نفس العلب.

**المواد الغذائية الملونة:** خاصة التلوين الصناعي لبعض الأغذية والمشروبات.

بعض أنواع البروتينات مثل الأسماك، الأجبان، البقوليات البيض وغيرهما.
المشروبات: مثل عصير المانغو والفراولة والكولا.

٢- الملابس والمفروشات: مثل الصوف، الحرير ، النايلون والريش.

٣- العقاقير الطبية: وهي كثيرة ومتنوعة سواء الموضعية منها أو التي تصل إلى الجسم مثل مركبات البنسلين والسفا.

**٤- العطور ومواد التجميل**

٥- **المعادن:** مثل الذهب، الكروم، الحديد والنحاس.

٦- **مشتقات البترول:** مثل الديزل والبنزين والقار.

٧- **المطهرات والمنظفات:** مثل أنواع الصابون المختلفة وغيرها.

٨- **الحشائش والشجيرات والأزهار**

٩- **مواد البناء:** مثل الأسمنت والدهانات المختلفة.

١٠- **الغبار:** وبعض أنواع الطحالب والفطريات وحشرة العث التي تتواجد خاصة في البيوت القديمة والأماكن المهجورة.

تؤثر تلك على الجهاز التنفسي فتؤدي إلى حساسية بالأنف وضيق بالتنفس.

## ما هي أنواع الحساسية الجلدية؟

هنالك العديد من الأنواع التي وإن اختلفت في السبب إلا أن الأعراض تكون في الغالب متشابهة من حيث حدوث الطفح الجلدي والحكة. إما أن تكون الحساسية موضعية تظهر على المكان الذي تعرض لمؤثر خارجي أو شاملة لمناطق مختلفة من الجسم.

**وسأبين هنا بعض أنواع الحساسية التي تهم القارئ.**

**حساسية الأطفال**

أمراض الحساسية في الأطفال إما أن تكون مكتسبة نتيجة العوامل المختلفة التي يتعرض لها الأطفال بعد الولادة أو وراثية يرثها الأبناء عن أحد الأبوين أو الأجداد.

**ومن خصائص الحساسية الوراثية في الأطفال ما يلي:**

(أ) غالباً ما تظهر في سن الطفولة على شكل طفح جلدي للإناث على جلد الطفل بعد الولادة خاصة على مناطق الوجه والأطراف مصحوبة بالحكة التي قد تؤثر على الطفل بدرجة كبيرة.

(ب) قد يصاحب الحساسية الوراثية ضيق بالتنفس أو أعراض أخرى.

الجهاز التنفسي. ويكون الطفل في هذا النوع من الحساسية أكثر استجابة للمؤثرات النفسية والعوامل الفيزيائية مثل الحرارة والبرودة، ويكون معرضاً كذلك للإصابة بأنواع أخرى من الحساسية أكثر من غيره من الأطفال. والسبب في حدوث مرض الحساسية الوراثية في الطفل هو ليس المؤثر فقط بل الاستعداد الفطري نتيجة عامل الوراثة الذي يؤدي إلى زيادة استجابته لتلك المؤثرات، وعدم مقدرته على التعامل معها ومقاومتها كما يحدث في الأحوال العادية بين الأطفال الذين لم يرثوا تلك الصفات.

تبدأ الحساسية الجلدية عادة على الوجنتين وقد تستقر في تلك المنطقة لمدة طويلة والطفل في معاناة مستمرة، وتظهر هذه على شكل إحمرار وطفح جلدي على الوجه وقد تظهر بثور وفقاقيع تتسلخ ويخرج منها سائل أصفر اللون، ويصبح الطفل قلقاً دائم البكاء فيفرك وجهه بالمخدة، أو يهرش بيديه، وينشب أظافره في تلك المنطقة، وبالتالي يزداد أمره سوءً، وتؤثر بذلك على حالته النفسية والصحية، إذ يفقد الكثير من وزنه .وقد تنتشر الحساسية لتشمل منطقة الساعدين وخلف الركبتين أو إلى مناطق أخرى من جسمه.

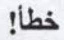
قد تستمر هذه الحالة عادة حتى السنة الثانية من عمر الطفل وفي بعض الحالات إلى سن العاشرة أو لمدة طويلة. وفي هذه المرحلة تزداد سماكة الجلد في

مناطق الإصابة ويصبح مكان الحساسية جافاً نتيجة تحسن مقاومة الطفل نسبياً، وتظهر بعض البثور والطفح الجلدي مصحوبة بالحكة. وتزداد أو تقل حدة تلك الأعراض نتيجة عوامل مختلفة يتعرض لها الطفل.

بالإضافة استطاع الجسم بعد حين أن يكّون المناعة والدفاع الكافي لمقاومة تلك المؤثرات الداخلية أو الخارجية، فإن الحساسية قد تختفي تدريجياً أو يكون أثرها محتملاً بعد ذلك.



حساسية الأطفال



خطأ!



Acute infantile eczema



حساسية الأطفال



حساسية الأطفال(بعد المعالجه)

*Infantile eczema (Same patient above) after one week treatment with nonsteroid topical ointment(Flogocid),Antihistamine drops(Fenistil) and Erythromycin suspension.*

**ملاحظة:**

يجب الحذر من تطعيم الأطفال بلقاح ضد مرض الجدري أثناء إصابته بالحساسية الجلدية خاصة عندما تكون حادة إذ أن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة للطفل.

ما هي الخطوات التي يجب إتباعها لرعاية الأطفال المصابين بأمراض الحساسية؟

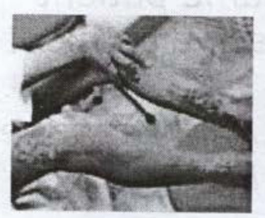
١- إن إصابة الأطفال بإمراض الحساسية في هذا السن المبكر قد تسبب الكثير من الضنى والضيق للوالدين وهم يرون طفلهم يقاسي منذ نعومة أظفاره من الحساسية ومشاكلها. لهذا فإن على الوالدين دوراً هاماً إذ عليهم التحلي بالصبر وحسن التصرف والالتزام بتعليمات الطبيب بكل دقة. فكما ذكرت سابقاً: يصاب الطفل الذي يشكو من مرض الحساسية بقلق ويكون دائم البكاء خاصة بالليل لأن وطأة الحساسية تشتد على الأطفال عادة في ذلك الوقت نتيجة مؤثرات خارجية مثل

الدفء، وبعض الملابس والأغطية الصوفية والمخدات التي تحوي مركباتها على مادة الصوف أو النايلون أو الريش.

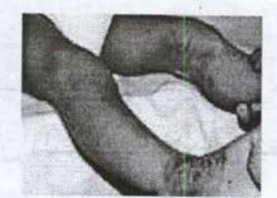
لذا يجب على الوالدين ألا يظهرا تضايقهم عند إزعاج الطفل لهم وإيقاظهم من النوم. لأن الأطفال رغم صغر سنهم قد يستطيعوا تمييز الجو العائلي القلق، ويؤثر ذلك على نفسية الطفل وقد تزيد الأمور تعقيداً.



أكزيما تأبتية طفلية



أكزيما تأبتية مزمنة



أكزيما تأبتية حادة



أكزيما تأبتية طفلية(مواقع نموذجية)

٢- عدم إعطاء الأطفال العلاجات جزافاً أو المحاولة الاستعانة بالصيدليات لشراء العديد من مراهم الحساسية أو استعمال المراهم والأدوية التي صرفت في السابق لأحد أفراد الأسرة، إذ قد يكون لذلك مضاعفات خطيرة. فبعض المراهم والمركبات الموضعية للجلد قد تزيد من تعقيد الأمور. حيث أن التعامل مع الأمراض الجلدية خاصة في الأطفال تحتاج إلى فن وخبرة وإطلاع واسع.

إن العلاجات الموضعية كثيرة، ومتعددة، كما أن النوع الواحد من تلك المركبات يوجد على صور مختلفة من ناحية التركيز أو قد يحوي على مركبات مختلفة. وتتباين كذلك الحالة التي يوجد عليها ذلك المركب مثل المراهم والكريمات

والمستحلبات أو السوائل .ولكل استعمالاته ويعطى تحت ظروف معينة حسب نوع الحساسية التي يعاني منها الطفل.

ورغم أن مركبات الكورتيزون الموضعية هي أكثر العلاجات التي تصرف لأمراض الحساسية، إلا أن استعمالها يجب أن يكون تحت إشراف دقيق والإلتزام الكامل بإرشادات الطبيب، إذ أن استعمال تلك لمدة طويلة أو بتركيز قوي قد يؤثر بدرجة كبيرة على الجلد وعلى الحالة الصحية للطفل كذلك.

ومن المضاعفات التي تُسببها مركبات الكورتيزون ما يلي:

(أ) تورم بالجسم خاصة على الوجه يصبح دائري الشكل ويُسمى "Moon Face".

(ب) نخرٍ بالعظام.

(جـ) قد تسبب ارتفاع ضغط الدم.

(د) استعمال مركبات الكورتيزون لمدة طويلة قد يؤدي إلى مرض السكري.

(هـ) هبوط في وظائف الغدد الفوق كلوية وقد تسبب الوفاة.

(و) ظهور بثور على الجلد تشبه حبوب الشباب.

كما أن مركبات الكورتيزون الموضعية مثل المراهم وغيرها قد يكون لها مضاعفات كذلك خاصة الأنواع المركزة وإذا استعملت لمدة طويلة فتؤدي إلى مضاعفات موضعية بالجلد كما أنها قد تُمتص من سطح الجلد وتصل إلى الدورة الدموية وتسبب بذلك مضاعفات أشد وأعظم خاصة بين الأطفال.

**ومن مضاعفات مركبات الكورتيزون الموضعية:**

(أ) حدوث تسلخات بالجلد خاصة على ثنايا الجلد، وذلك على المنطقة

التناسلية بالذات والإبط.

(ب) تلييف بأنسجة الجلد ويصبح بذلك رقيقاً وتظهر شعيرات دموية تحت الجلد خاصة على الوجه. لهذا يجب الحذر جداً من استعمال مركبات الكورتيزون خاصة المركز منها على منطقة الوجه.

(جـ) حدوث ندبات على سطح الجلد وتظهر على شكل خطوط حمراء اللون. لا يلبث وأن يتغير لونها إلى الأبيض.

(د) ظهور بقع فاتحة اللون تشبه مرض البهاق مكان استعمال المراهم المتكرر خاصة الأنواع المركزة.

كما أود أن أشير إلى بعض المركبات الموضعية التي تستعمل لعلاج الحساسية، مثل الكريمات أو المستحلبات، قد لا تكون العلاج المناسب لحالة من الحساسية بينما مراهم ذلك المركب هي التي تعطي النتيجة المطلوبة. فمثلاً تستعمل الكريمات والمستحلبات إذا كانت الحساسية من النوع الرطب والجلد متسلخاً يخرج منه بعض السوائل، والهدف من هذه المركبات في تلك الحالات تجفيف الحساسية. أما المراهم فلها دور مخالف تماماً، إذ تستعمل للمحافظة على رطوبة الجلد وعدم فقده للسوائل. فلو استعملت الكريمات لتلك الحالة قد تزيد من جفاف الجلد، وبالتالي تزيد من مضاعفات الحساسية. كذلك المراهم إذا استعملت للحساسية الرطبة المتسلخة فإنها ستؤثر على الحساسية وتقلل من فرصة جفافها والتآمها وقد تزيد من مضاعفاتها.

كما أن بعض مراهم الحساسية قد تسبب أيضاً حساسية بالجلد. لذلك لا أنصح مطلقاً باستعمال مركبات البنسلين أو السلفا أو النيومايسين أو المراهم المخدرة لما قد تسببه تلك الأنواع من تحسس للجلد. وبهذا قد يعاني الطفل من

حساسية جديدة مفتعلة من تلك المركبات أولئك إلى مشكلته الرئيسية.

إن كثيراً من أمراض الحساسية يصعب علاجها أو قد يتأخر لمدة أطول من اللازم نتيجة سوء المعالجة من البداية. وبهذا يتضرر الطفل من أقرب الناس إليه من حيث لا يشعرون.

٣- المحافظة على نظافة الجلد دون إفراط أو تفريط.

**(أ) الاستحمام الزائد للطفل:**

قد يكون ضاراً في بعض حالات الحساسية، إذ أن كثرة الاستحمام خاصة باستعمال الصابون الغير مناسب يؤدي إلى مزيد من جفاف الجلد خاصة في المناطق الصحراوية الجافة. لذا يجب أن تراعي الأمهات ذلك وتلاحظ جلد الطفل بين فترة وأخرى. ويجب عدم استعمال ليف الإسفنج أو الأنواع الخشنة منها إذ من الأفضل استعمال ليفة من القطن الناعم.

(ب) كما يجب تنشيف جلد الطفل برقة بعد الحمام وعدم فركه بعنف خاصة بالفوط الخشنة أو التي تحوي مركبات النايلون.

كما يجب عدم استعمال مناديل الورق لتنشيف الجلد إذ أن بعضها يكون خشناً أو يحوي على بعض أنواع من العطور أو المركبات الأخرى التي تؤثر على جلد الطفل.

(جـ) دهان جلد الطفل بعد الاستحمام مباشرة بزيت خاص بالأطفال وهذا يفيد كثيراً خاصة ذوي البشرة الجافة.

(د) حمامات السباحة: لا يمنع الطفل المصاب بمرض الحساسية من الاستحمام في برك السباحة إلا إذا ثبت فعلاً ظهور مضاعفات بعد ذلك.

يجب ملاحظة أن تكون نسبة القلوية والحامضية متعادلة بماء البرك حوالي (٧). كما أن نسبة الكلورين يجب أن تكون معتدلة، ويمكن الكشف على ذلك بمركبات خاصة يزود بها أصحاب المسابح.

وعلى الطفل أن يأخذ حماماً بالماء العادي مباشرة بعد خروجه من المسبح وألا يترك الماء يجف على الجلد. إذ قد تترسب بعض الأملاح والمركبات الأخرى التي قد تؤثر عليه.

**٢- الحفائظ:**

(أ) يجب اختيار النوع المناسب وأن يكون سطح الحفائظ الملابس لجلد الطفل من القطن الذي يمتص الإفرازات وليس من النايلون الذي يعمل على حجزها. وقد تسبب تلك حساسية مؤذية للطفل، تستمر لمدة طويلة وتؤدي إلى مزيد من التسلخات والالتهابات الجرثومية والفطرية.

(ب) يجب تغيير الحفائظ باستمرار ومباشرة بعد أن يبتل الطفل. وليس معنى وجود الحفائظ أن يُلف بها الطفل لتبقى على جلده طول اليوم. وإن كان ذلك يريح بعض الأمهات والمربيات إلا أن الأمومة تقتضي التضحية في سبيل راحة الوليد.

كما أنصح بترك الطفل فترة بدون ذلك الوثاق الذي قد يسبب له بعض المضايقات.

**٣- الملابس والأغطية:**

(أ) عدم المبالغة في تلبيس الطفل وتدفئته، إذ أن الدفء الزائد قد يؤدي إلى مردود عكسي والى زيادة العرق الذي يثير الجلد لما يحويه من أملاح وغير ذلك.

(ب) عدم استعمال ملابس النايلون أو الحرير أو الصوف مباشرة على جلد

الطفل المصاب بمرض الحساسية وإذ كان ولابد من استعمال تلك الأنواع فيجب أن يلبس تحتها ملابس قطنية داخلية حتى تحمي جلده من تأثيرها.

(جـ) يفضل استعمال مخدة من القطن وليس من الريش أو النايلون حتى لا تؤذي جلد الطفل عند احتكاكه بها أو أن تغطي المخدة بالقماش المصنوع من القطن الناعم.

(د) عند غسل ملابس الأطفال يجب شطفها جيداً حتى يمكن التخلص من رواسب الصابون والمنظفات الأخرى، خاصة الملابس الداخلية والجوارب. إذ قد تذوب تلك الرواسب مع العرق وتؤدي أحياناً إلى الحساسية. ويتم التخلص من رواسب صابون الغسيل، وذلك بنقع الملابس بعد غسلها في الماء وتركها لمدة من الزمن، وممكن أن يضاف إلى الماء بعض نقط من عصير الليمون أو الخل الأبيض حيث تساعد تلك على ترسب مركبات الصابون. ومن ثم تشطف الملابس جيداً بالماء.

٤- الحذر من استعمال العطور خاصة المركز منها مباشرة على جلد الطفل، وترش هذه عند الضرورة على الملابس فقط.

٥- عدم استعمال المطهرات المختلفة إلا تحت إشراف الطبيب.

**٦- المدرسة:**

لا يمنع وجود مرض الحساسية من أن يباشر الطفل حياته العادية كأي طفل آخر، ويجب أن يبلغ ذلك إلى إدارة المدرسة بتقرير من الطبيب المعالج. وأن هذه الحساسية ليست معدية، ولا تؤثر على أقرانه، ويجب أن يعمل المدرس جهده على توفير جو طبيعي للطفل داخل الفصل حتى لا يؤثر ذلك على حالته وبالتالي قد تسبب له مضاعفات نفسية وعصبية.

ويجب الإشارة بأن الطباشير قد يؤثر على بعض أنواع الحساسية لهذا يجب على المدرس مراعاة ذلك بأن يُجلس الطفل بعيداً عن السابوره، وفي مكان جيد التهوية بعيداً عن التيارات الهوائية.

٧- عدم ترك الطفل بأن يزحف على السجاد، خاصة إذا كان عاري الساقين، إذ قد يسبب الصوف والنايلون المصنوع منه السجاد مضاعفات له.

**٨- الحشائش والزهور:**

بعض أنواع الحساسية تنشط في فصل الربيع، أو في أوقات انتشار حبوب اللقاح، أو من تأثير ملامسة الشجيرات، أو الثييل. لهذا يجب ملاحظة ذلك وإبعاد الطفل بقدر الإمكان عن تلك المؤثرات.

**٩- التوترات النفسية والعصبية:**

إن للعوامل النفسية والعصبية أثراً هاماً على أمراض الحساسية، فرغم ما قد يسببه الطفل من إجهاد وأرق للوالدين إلا أن عليهم التحلي بالصبر والاحتمال وسعة الصدر، حتى يستطيع الطفل العيش في جو هادئ بعيداً عن التوترات المستمرة. وأن يزرعوا في نفسه الثقة والطمأنينة، ولابد من تعاون الأسرة بأكملها خاصة أخوانه، وليس ذلك من باب الشفقة بل بالمحبة والإحترام المتبادل من الجميع حتى يكونوا عوناً له حتى يستطيع أن يتخطى تلك المحنة.

**١٠- الإجازات:**

العطل الأسبوعية والإجازات السنوية وإن كانت ضرورية للأصحاء فكيف بالنسبة لمرضى الحساسية، فكثيراً من تلك الحالات تتحسن حتى بدون علاج أثناء الإجازة.

## ١١- غرفة نوم الطفل:

يجب أن تكون حسنة التهوية ودرجة حرارتها مناسبة (حوالي ٢٧ درجة مئوية). إذ أن الحرارة الزائدة أو البرودة الشديدة، قد تؤثر على مرض الحساسية. كما أن للرطوبة أثراً كذلك، ففي المناطق الصحراوية الجافة يفضل استعمال جهاز لترطيب الهواء خاصة إذا كان الطفل يشكو من جفاف بالجلد. ويمكن استعمال بخار الماء ليؤدي نفس الغرض.

كما يجب ملاحظة بأن نباتات الزينة التي تستعمل داخل المنازل خاصة المزهر منها قد تؤثر على حساسية الطفل.

## ١٢- الحيوانات الأليفة:

قد يكون لها دور هام كذلك. إذ أن شعر القطط والكلاب وغيرهما قد يزيد من مضاعفات الحساسية وقد تكون سبباً لها. كما أن ريش عصافير الزينة قد يؤثر كذلك على مرض الحساسية.

## ١٣- الغبار:

إن للغبار أثراً هاماً على أمراض الحساسية خاصة حساسية الجهاز التنفسي. ويجب ملاحظة ذلك جيداً في البيوت القديمة، إذ يجب رش الغرفة بالماء قبل كنسها حتى لا يتأثر الغبار. ويجب تنظيف زوايا الغرف جيداً حيث يترسب بها الغبار. وكذلك بعض أنواع طفيليات عث الغبار المنزلي الذي له أثر هام جداً على حساسية الجهاز التنفسي. كما يفضل عدم تغطية أرضية الغرفة بالسجاد والموكيت. لأن ذلك يجمع الغبار ويصعب التخلص منه أحياناً، أولئك إلى الآثار المباشرة لمركبات السجاد على حساسية الطفل. لهذا يستحسن أن تغطى أرضية غرفة الطفل بمادة صلبة مثل الخشب أو الفنيل.

## ١٤- مزيلات الروائح والبخاخات ضد الحشرات:

يجب استعمالها بحذر شديد في المساكن وعدم رشها بالقرب من غرفة المصاب بمرض الحساسية وإذ كان ولابد من الرش فيجب تهوية الغرفة جيداً قبل دخول الطفل إليها.

## ١٥- الحكة:

أهم أعراض مرض الحساسية هي الحكة التي قد تكون مضنية للطفل. وقد يسبب جروحاً لنفسه، إذ ينشب دائماً أظفاره بالجلد وتظهر آثار ذلك واضحاً. لهذا فمن المهم جداً المحاولة على تخفيف الحكة حتى تهيء الفرصة لالتأم الجلد. لذلك يجب اتباع التعليمات الآتية:

(أ) مراجعة الطبيب المختص والإلتزام بتعليماته.

(ب) تقليم أظافر الطفل جيداً.

(جـ) استعمال كفوف قطنية للطفل، أو لف الأيدي بالقماش حتى لا يؤذي جلده عند الهرش، ويمكن استعمال ملابس خاصة مقفلة الأكمام ولا تسمح بظهور الأصابع.

(د) إيجاد جو هادئ للطفل بعيداً عن التوترات.

(هـ) التسلية:

محاولة تسلية الطفل. ولكل سن ما يناسبه من وسائل التسلية المختلفة، وذلك إما بالألعاب أو الرياضة أو المطالعة. فلابد من إشغاله بدلاً من أن يتسلى على جلده بالحكة المستمرة. فكلما زاد الطفل في هرش الجلد كلما شعر بالراحة وكلما سبب بذلك لنفسه كثيراً من الأذى.

**١٦- تغذية الطفل:**

بعض أنواع الأطعمة والمشروبات قد تسبب حساسية الطفل. وبالتعاون مع الطبيب المعالج يمكن أحياناً تحديد تلك الأصناف وتجنبها بعد ذلك. ولكن يجب ملاحظة أن ليس كل نوع من الحساسية يُسببها الحليب والبيض والموز والسمك كما يعتقد البعض، إذ أن حجب هذه الأطعمة عن الأطفال قد تؤثر على نموه. ولكن إذا ثبت فعلاً بأن لها علاقة فلابد من الاستعانة بمواد غذائية أخرى ذات قيمة غذائية تعوض تلك الأصناف. كما أنه لا يفضل إعطاء البرتقال ليأكله الطفل مباشرة ويجب عصره أو تقطيعه له إذ أن ملامسة قشر البرتقال أو ما يتساقط من العصير على الجلد قد يسبب حساسية موضعية حول الفم.

# حساسية الصدر... مرض العصر عند الأطفال

**حساسية الصدر**

مع تقدم العلوم التكنولوجيا في المجالات المختلفة ازدادت عدة أمراض عند الأطفال وكانت في السابق قليلة الحدوث ولكن الآن ازدادت ظهورها عند الأطفال بصور ملفتة للنظر وتستدعي الوقوف عندها ومن هذه الأمراض حساسية الصدر والأزمة والحساسية من الحليب وغيرها وفيما يلي نلقي الضوء علي حساسية الصدر عند الأطفال .

**ما هى حساسية الصدر عند الأطفال:**

هي نوبة ضيق في التنفس يصاحبها سعال خشن وخروشة مع تزييق في الصدر وإفرازات مخاطية كثيرة وقد يصاحبها ارتفاع في دراجات الحرارة مع استفراغ عقب نوبة السعال وذلك لإزال المواد المخاطية من الصدر .

**من هم الأطفال المعرضون لحساسية الصدر؟**

ليس هناك عمر محدد ولكن تكثر في الأطفال من سن شهرين حتى خمسة أو ست سنوات وعندما تبدأ في الظهور عند الأطفال قد تستمر من سنتين إلي عمر ثلاث أو أربع سنوات ثم تبدأ في الاختفاء بعد ذلك، ٩٠% من الأطفال تختفي تماما وهناك ١٠% من الأطفال تستمر وتتحول إلي ما يسمي أزمة.

**ما هي أسباب حساسية الصدر ؟**

**هناك عدة أسباب منها:**

١. أسباب ورثيه .

٢. الالتهاب وفي بعضها فيروسية وقد تكون بكتيرية .

٣. المواد المسببة للحساسية ومنها لقاح الشجر والغبار في المنزل.

والخارج وكذلك الحشرات المنزلية وشعر الحيوانات المنزلية مثل القطط والكلاب والشيبسى التي يشتريها الأطفال، كذلك بعض المواد مثل الطباشير وبودرة التلك وبعض الروائح المستعملة .

· التغير في الحالات الطقس مثل تغير درجات الحرارة والرطوبة والرياح التي تحمل الغبار.

· بعض الأدوية مثل الأسبرين وبعض المواد الحافظة للطعام والحلويات .

· دخان السجائر والأرجيلة...

كيفية تحصل نوبة الحساسية وهي يسميها العامة (النهجة عند الأطفال)..؟؟؟

بعض تعرض الطفل لأحد المسببات السابقة تبدأ تغيرات في القصبة الهوائية الكبيرة والصغيرة في الرئة حيث يتكون الجهاز التنفسي من رئتين وتتكون الرئة من شجر من القصبات الهوائية التي تصغر بالتدريج حتى تصل إلي الحويصلات الهوائية التي تصغر بالتدريج حتى تصل إلي الحويصلات الهوائية حيث يحصل تبادل ثاني أكسيد الكربون والأكسجين فيمتص الجسم الأكسجين ويطرد ثاني أكسيد الكربون إلي الخارج عن طريق القصبات الهوائية وتحيط بالقصبات الهوائية غشاء مخاطي رقيق وعند حصول النوبة ينتفخ هذا الغشاء وتكثر الإفرازات فيضيق تجويفه مما يؤدي إلي ضيق

التنفس والخروشة والسعال الخشن وكذلك تمتلئ الحويصلات الهوائية بالإفرازات ويحاول الجسم التخلص من تلك الإفرازات بالسعال الشديد والاستفراغ

المصاحب للسعال عند الأطفال .

**ماذا تفعل الأم عند حدوث النوبة ؟**

-عرض الطفل علي الطبيب

-إعطاء الطفل سوائل دافئة ووضعه في جو صحي متغير الهواء في الغرفة وعند حدوث نوبة السعال يقلب الطفل علي وجهه ويقوم بالربت الخفيف علي ظهره لمساعدته في التخلص من الإفرازات التي تملئ صدره والسعال الخشن وكذلك تمتلئ

الحويصلات الهوائية بالإفرازات ويحاول الجسم التخلص من تلك الإفرازات بالسعال الشديد والاستفراغ المصاحب للسعال وفي الحالات الخفيفة إعطاء الأدوية التي نصح بها الطبيب حيث أن هذه الحالات تتكرر ولها علاج مقرر سابقا.

وفي الحالات الشديدة يجب نقل الطفل إلي اقرب مركز صحي حيث يتوفر العلاج من الأكسجين والتبخير والأدوية وخلافه.

**ماذا تعمل الأم للوقاية من حدوث النوبة ؟**

أبعاد الطفل عن أي من المسببات مثل التعرض للعدوة من أشخاص آخرين مصابون بالرشح والانفلونزة .

- معالجة أي التهاب تنفسية وغيرها منذ البداية .

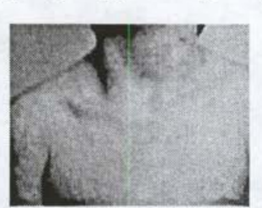
- التقليل من الإمكان من المواد المسببة في المنزل مثل الموكيت والسجاد والحيوانات المنزلية والمواد المسببة للحساسية .

- عدم تعرض الطفل إلي تغير مفاجئ في دراجات حرارة الجو وجو الرياح المغبرة

وفي النهاية أن حساسية الصدر عند الأطفال هو مرض سيختفي بعد ثلاث أو أربع سنوات في معظم الحالات وليس هناك داعي للقلق الشديد من الأصل مع العمل علي أسباب الوقاية السابقة الذكر.

# حساسية الملابس

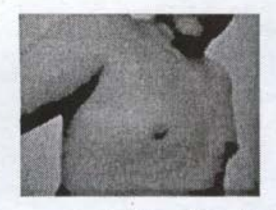
الحرارة والرطوبة من العوامل الهامة المثيرة للحساسية ولهذا السبب من الضروري الحفاظ على درجة حرارة جسم الطفل بوضعها الطبيعي سواء في الصيف أو في الشتاء ولايعني ذلك كتم جلد الطفل خاصة في فصل الشتاء مما قد يودي ذلك إلى التهيئة لزيادة الحساسية نتيجة لزيادة التعرق وكذلك تؤهب للالتهابات الجلدية سواء الفطرية أو الجرثومية.



الشكل رقم186 أ:
حساسية الملابس



الشكل رقم ١٨٦ب :
حساسية الملابس



الشكل رقم ١٨٦ج:
حساسية الملابس

المادة المؤرجة أو المثيرة للحساسية في الألبسة إما أن تكون نفس نوع القماش أو المواد الكيماوية أو الأصباغ أو المعادن مثل السحابات أو تلك التي في الأحزمة وغيرها.

**الأقمشة:**

**القطن:** عادة لا يثير الحساسية وهو أقل أنواع الأقمشة المهيئة للحساسية.

**الصوف:** عامل مهم في إثارة الحساسية، لذلك يلاحظ إن بعض أنواع الحساسية تزداد في فصل الشتاء نتيجة لاستعمال الملابس الصوفيه ونتيجة أيضاً لجفاف الجلد. ويجب ملاحظة إن بقايا مواد الغسيل التي تعلق في الملابس نتيجة عدم شطفها جيداً قد تكون عاملاً مهماً للحساسية ويجب الانتباه لهذه الملاحظة إذ نصادف بعض أنواع الحساسية الجلدية التي صرفت لها العديد من العلاجات دون

فائدة وعندما تم التركيز على شطف الملابس اختفت هذه المشكله نهائياً بإذن الله.
الحرير :نادراً ما يؤدي إلى الحساسية.

**البوليستر والنايلون**: مواد النايلون والاكريلك ومادة السباندكس المستعملة في صنع حفائظ الأطفال والأحزمة لها جميعاً أثر هام في حدوث الحساسية .والسبب الأول المؤثر قد يكون مادة القماش أو الاصباغ.

**مادة السباندكس**: هذه ماده غير مطاطيه قابله للشد من البوليوريثين تستعمل في صناعة الجوارب والأربطة والأحزمة والصدريات. المادة المؤرجة أو المثيرة للحساسية في تلك الأنواع هى ميركابتوبنزوثايزول.

**فورمالديهايد**: تستعمل هذه الماده على نطاق واسع في الصناعات خاصة فى الملايس . مناديل الورق . ورق التواليت ومادة لمنع الكرمشة في الملابس وكوة الرقبه. الكوة التي تستعمل للأطفال والتي توضع حول الرقبه وأعلى الصدر خاصة عند تغذية الطفل غالباً ماتكون مصنوعة من مواد مثيرة للحساسية لذلك من الضروري اختيار نوع قطني غير مؤثر.

**الأحذية**: المواد المستعملة في صناعة الأحذيه مثل الجلد . فورمالد يهايد . كرميت . تنين هي عوامل مثيرة للحساسية.

**الفراء**: مادة الجلد أو المواد المستعملة في دباغة وتجهيز الفراء مثل بارافنلين دايامين جميعها مواد قد تثير الحساسية.

بعض أنواع القماش قد تسبب الحساسية وعلى المريض أن لا يستخدم هذا القماش سواء فى الملابس أو الجوارب أو غيرها لعدة أيام، إذا تحسنت الحالة فيحاول لبس ذلك القماش ثانية إذا عادت الحكة فهذا يعني ذلك إن تلك المواد هي السبب في الحساسية.

**العوامل المهيئة لحساسية القماش:**

١- الجلد الطري والحساس كما هو الحال لدى الأطفال.

٢- السمنه.

٣- زيادة التعرق قد يؤدي ذلك إلى إذابة بعض الأصباغ أو المواد الكيماوية بالقماش.

٤- الرطوبة: زيادة الرطوبة تساعد على ترطيب البشرة مما يهيء إلى زيادة امتصاص المواد من على سطح الجلد.

٥- زيادة نسبة الدهون بالجلد.

٦- الملابس الضيقة والكاتمة لسطح الجلد.

٧- الكدمات عامل مهم كذلك.

٨- حالة الجلد العامة: الاحتكاك المتكرر. الإصابات الجلدية وتخريش الجلد.

٩- المرضى المصابون بالحساسية أكثر استعداداً لحساسية الملابس من غيرهم.

١٠- مكونات الجلد بالمنطقة المصابة: مناطق الجلد الغنية بالغدد الدهنية أو الجلد الرقيق مثل الجفون أكثر عرضة للإصابة.

**المظاهر السريرية لحساسية الألبسة:**

حساسية الملابس هي من النوع الذي يحدث متاخراً نتيجة ملامسة المادة المحسسة بالقماش. وقد يكون التأثير من النوع المثير الأولي وذلك مباشرة بعد لبس النوع المؤثر.

تبدأ الأعراض بحكة واحمرار بجلد المنطقة المعرضة. قد تكون الأعراض أشد بين ذوي البشرة الحساسة خاصة لدى الأطفال إذ تظهر بثور وفقاقيع.

حساسية الملابس قد تظهر في فصل معين من العام كما هو الحال في الحساسية من الملابس الصوفيه التي تكون أشد فى موسم البرد وقد تلاحظ الأم ذلك عندما يتعرض طفلها للملابس الصوفية أو الأغطية.

الحساسية من الجوارب تحدث بكثرة بين الأطفال حيث يكون التحسس ظاهراً على المنطقة المعرضة. ونفس الشيء ينطبق على الأنواع الأخرى من الملبوسات مثل السراويل والأحزمة.

## ملاحظات عامة:

يجب ملاحظة إن بقايا الصابون في الملابس التى لم تشطف جيداً قد يكون لها دور هام أو المواد الكيماوية الأخرى مثل فورمالدبهايد هي مواد من الممكن أن تسبب الحساسية التلامسية.

التعرق الزائد وعدم الاهتمام بنظافة الجسم والتدفئة الزائدة في المسكن خاصة في فصل الشتاء من العوامل الهامة كذلك للتهيئة للحساسية.

كتم الجلد بعدة طبقات من الملابس أو الأغطية لفترة طويلة خاصة عند الأطفال قد يؤدي التحسس الجلد.

الرطوبة الزائدة والاحتكاك هي عوامل هامة كذلك.

الاصباغ . الكيماويات والمواد الملونة للملابس تلعب أحياناً دوراً هاماً على تحسس الجلد.

بعض أنواع الأقمشة مثل الكاكي والجينز قد تسبب حساسية وكذلك بقع

دموية بالجلد (البيربيرا). سبب هذا النوع من الحساسية قد تكون الاصباغ (ازودايز أو فورملديهايد) أو من المواد الكيماويـة المستعملة أثنـاء تجهيز الملابس. يظهر الطفح الجلدي عادة على مناطق السطح الداخلي للفخذين أو الأذرع وينتشر بعد ذلك إلى مناطق أخرى.

**طرق تشخيص حساسية الأقمشة:**

١- **المظاهر السريرية:** ظهور الحساسية على المناطق المغطاه بالملابس وتتحسن الأعراض عند خلعها.

٢- **تجربـة اللطاخـه:** (Patch test) لا تعطي دائماً النتيجة الدقيقة ولكنها مفيدة في كثير من الأحيان لتحديد المادة المسببة للحساسية.

استثناء الملابس المشكوك بها فإذا تحسنت الحساسية وعادت بعد لبسها فغالباً ما تكون تلك الملابس هى السبب.

٣- **التحليل الكيماوي للقماش:**

وهو مفيد في تحديد راتنجات الفورمالداهيد والمحسسات الأخرى.

**معالجة حساسية القماش:**

إلغاء القماش المتهم ويجب استبداله بنوع آخر.

**المعالجة الفعالة:**

مثلما يطبق في الأنواع الأخرى من أكزيما التماس.

غسل وعصير القماش بشكل جيد للتخلص من بقايا المنظفات والمواد الكيماوية الأخرى في القماش.

لقد راجعني أحد المرضى الذي يشكو من التهاب جلد في الثنيات خاصة المغبنية منذ فترة طويلة مع تحسن مؤقت بالعلاج، لكن المشكلة تعاوده مرة ثانية بعد توقف العلاج. وتمّ التخلص من هذه المشكلة ببساطة بشطف الملابس جيداً ولاسيما الداخلية للتخلص من بقايا مسحوق الصوابين المستخدمة في غسيل الألبسة. إن الطريقة المناسبة لذلك هي غسيل الثياب بالماء العادي لفترة طويلة ثم تُجفف. الطريقة الفعالة للتخلص من بقايا الصابون في الملابس بعد غسلها هي تغطيس الألبسة بعد رفعها من الغسالة الكهربائية في وعاء ماء مضاف إليه بضع نقط الليمون أو الخل الأبيض، ويترك لعدة ساعات ومن ثم تُغسل بالماء العادي وتُجفف.

# المراجع

1 Cronin E. Studies in contact dermatitis. 18. Dyes in clothing. Trans St John's Hosp Derm Soc 1960; 54: 156-64

2 Cronin E. Contact Dermatitis. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980

3 Edman B. Sites of contact dermatitis in relationship to particular allergens. Contact Derm 1985; 13: 120-35

4 Hodgson CA, Hellier FF. Dermatitis caused by shirts in B.L.A. J Roy Army Med Corps 1946; 87: 110-17

5 Epstein E, Maibach HI. Ethylenediamine allergic contact dermatitis. Arch Dermatol 1968; 92: 476-7

6 Frosch PJ, Kligman AM. A method for appraising the stinging capacity of topically applied substances. J Soc Cosmet Chm 1977; 28: 197-209

7 Christophersen J, Menné TM, Tanghof P et al. Clinical patch test data evaluated by multivariate analysis. Contact Derm 1989; 21: 291-9

8 Kirton V, Wilkinson DS. Sensitivity to cinnamic aldehyde in a toothpaste. Contact Derm 1975; 1: 77-80

9 Berger C, Muscleman M, Meekness Brand?o F et al. Thin layer chromatography search for Disperse Yellow 3 and Disperse

10 Orange 3 in 52 stockings and pantyhose. Contact Derm 1984; 10: 154-7

11 Cronin E. Formal in textile dermatitis. Br J Dermatol 1963; 75: 267-73

12 Cronin E. Studies in contact dermatitis: XVIII. Dyes in clothing. Trans St John's Hosp Derm Soc 1968; 54: 156-64

13 Fregert S, Greenberger B, Grandson K et al. Allergic contact dermatitis from chromate in military textiles. Contact Derm 1978; 4: 223-4

14 Hjorth N, M"ller H. Phototoxic textile dermatitis (`Bikini dermatitis'). Arch Dermatol 1976; 112: 1445-7

15 Jordan WP. Clothing and shoe dermatitis. Postgrad Med 1972; 52: 143-8

16 Lundkofoed M. Contact dermatitis from formaldehyde in fabric softeners. Contact Derm 1984; 11: 254

17 Dahl MV. Allergic dermatitis from footwear. Minnesota Med 1975; 58: 871-4

18 De Groot AK, Gerkens F. Contact urticaria from a chemical textile finish. Contact Derm 1989; 20: 63-4

19 Farli M, Gasperini M, Giorgini S et al. Clothing dermatitis. Contact Derm 1986; 14: 316-17

20 Fisher AA. How to obtain shoes free of common sensitizers. Cutis 1973; 12: 678

21 Fisher AA, Kanof NB, Bionchi EM. Free formaldehyde in textiles and paper. Arch Dermatol 1962; 36: 753-6

22 Foussereau J, Dallara JM. Purity of standardized textile dye allergens - a thin layer chromotography study. Contact Derm 1986; 14: 303-6

23 Hatch KL, Maibach HI. Textile chemical finish

dermatitis. Contact Derm 1986; 14: 1-13

24 HODGSON G. & HELLIER F. (1946) J. roy. Army. Med. Corps. 87, 110

25 Hatch KL, Maibach HI. Textile fiber dermatitis. Contact Derm 1985; 12: 1-11

26 Hjorth N, M"ller H. Phototoxic textile dermatitis (`Bikini dermatitis'). Arch Dermatol 1976; 112: 1445-7

27 Jordan WP. Clothing and shoe dermatitis. Postgrad Med 1972; 52: 143-8

28 Lundkofoed M. Contact dermatitis from formaldehyde in fabric softeners. Contact Derm 1984; 11: 254

29 Hatch KL, Maibach HI. Textile chemical finish dermatitis. Contact Derm 1986; 14: 1-13

30 Hatch KL, Maibach HI. Textile fiber dermatitis. Contact Derm 1985; 12: 1-11

31 Cronin E. Studies in contact dermatitis. 18. Dyes in clothing. Trans St John's Hosp Derm Soc 1960; 54: 156-64

32 Cronin E. Contact Dermatitis. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1980

33 Hodgson CA, Hellier FF. Dermatitis caused by shirts in B.L.A. J Roy Army Med Corps 1946; 87: 110-17

34 Epstein E, Maibach HI. Ethylenediamine allergic contact dermatitis. Arch Dermatol 1968; 92: 476-7

35 Osmundsen P.E. (1968) Br. J. Derm 81, 789

36 Osmundsen P.E. (1970) Br. J. Derm 831, 296

# حساسية الطعام

يوجد عدة أنماط من الطعام التي تسبب أكزيما أو تعمل كعامل مثير للآفة الجلدية .أنواع حساسية الطعام هي من النمط "I" الذي ينجم عن تحرر الهيستامين من الخلايا البدنية (Mast cells)، ويؤدي ذلك إلى التهاب وزيادة نفوذية الأوعية الدموية.

جزئيات الطعام قد تمر عبر جدار الأمعاء إلى الدورة الدموية، المريض المصاب بحساسية الطعام قد يكون لديه أضداد IgE "معIgG و." Ig M الحمية باستعمال الأطعمة القليلة التحسس تفيد وتجرب عملياً.

بعض الأطفال قد يستفيدوا من أنواع وجبات معروفة مثل البطاطا والجزر والتفاح المسلوق، زيت الزيتون وحليب الصويا. أنواع أخرى من الطعام قد تكون مفيدة هي الأرز، طحين الأرز، الملفوف، الرواند، المارغارين، ولحم الضأن هذه الأنواع قد تحضر وتستخدم كبديل وكتجربة.

**حليب الأم:** هو أفضل طعام للطفل، لا يوجد أي نوع من الطعام يمكن أن يعتبر كبديل عن حليب الأم إذا استطاعت الأم أن توفره بانتظام لوليدها. تحدث حساسية الطعام غالباً عند الرضع والأطفال بسبب وصول المستضدات الطعامية من الأمعاء إلى الدورة الدموية. الرضع خاصة المواليد لأبوين مصابين بالحساسية الاستشرائية يجب أن يتغذي فقط على حليب الأم على الأقل في الأشهر الستة الأولى.

يعتقد أن حليب الأم يحوى عدة عوامل تقلل من نفوذية المواد المهيئة للحساسية من الأغشية المخاطية للأمعاء عند الوليد وتخفض بذلك مرور المستضدات إلى الدورة الدموية. حليب الأم يحمى الطفل كذلك من الالتهابات

المعدية المعوية والتهاب القولون عند الوليد.

أنواع معينة من الطعام قد تسبب مرض الشقيقة وقد يكون ذلك ناجماً عن عدم مقدرة نسيج الدماغ على تحطيم الأمينات الغذائية بسبب نقص انزيمات انتقائي.

أنواع مختلفة من الطعام مثل حليب البقر، البيض، الأطعمة البحرية، الحبوب، الشوكولاته وبعض المواد الأخرى قد تسبب الحساسية.

يجب عدم الخلط بين حساسية الطعام وعدم قدرة الطفل على تحمل الغذاء.

عدم تحمل الغذاء قد يكون مفاجئاً بعد تناول الطعام المتوقع أو متأخراً.

دور الطعام في إحداث أوتفاقم الأكزيما يختلف من حالة لأخرى. عدة ارتكاسات أرجية أو معدية معوية تساهم في الاستجابة الشاذة للطعام.

بروتينات الطعام هي الأكثر شيوعاً مثل بروتينات البيض والحليب.

الحبوب، الحليب وبعض أنواع العصيرات مثل البرتقال والمانجو قد تلعب دوراً مهماً كمادة مؤرجة.

إذا ساهمت الحساسية للطعام في تفاقم الاكزيما الاستشرائية فإن المستضدات يجب أن تنفذ من الأمعاء وتصل إلى الجلد عبر الدورة الدموية أو يمكنها تفعيل الخلايا اللمفاوية أو الأسسات التي تكون مرتشحة بشكل تالي في الجلد المؤهب.

الحدوث المحتمل لعوز " IgA" العابر قد يكون أيضاً عامل مؤثر.

أي خلل في تركيز " IgA" يزيد احتمال نفوذ مضادات الطعام واحتمال حدوث التحسس.

الترافق المحتمل بين حساسية الطعام والاكزيما الاستشرائية قد يكون سببه

عامل مسيطر غير مناعي أو زيادة في نفوذية مخاطية الأمعاء.

**علاقة الطعام بالاكزيما الاستشرائية: قد ينجم ذلك عن عدة عوامل هي:**

**الهيستامين:** ينجم عن بياض البيض والجبن. الفريز والسمك والطعام المعلب.

**الثيامين:** قد ينجم عن بعض أنواع الطعام مثل الخميرة في الخبز . الحلويات والجبنة.

الكافئين: يوجد في الشاي والقهوة والكولا والشوكولاته.

تارترازين: هو ملون غذائي يستخدم كثيراً في صناعة الطعام والشراب، شاي الأعشاب، كراوية والعلكة قد تسبب ارتكاس جلدي.

الصفصفات: متوفر في الطعام الطبيعي مثل الفواكه الحامضة، التفاح، الموز والعنب . الفريز، الخل، عرق السوس أو في إضافات بعض الأطعمة مثل الكريما والمثلجات والعلكة . المربي . الجل والعصيرات.

الصفصافات في الطعام أو الدواء قد تفاقم وتثير وذمة عرقية والربو الشعبي.

النترات: متوفرة في الأطعمة المحفوظة.

الجلوتين: في القمح والذرة والشعير والشوفان يحدث الداء الولاقي بسبب عدم تحمل الجلوتين وربما لا يشخص لعدة سنوات بسبب الشذوذات المناعية أضداد الجليادين والأضداد الجوالة التي يمكن تحديدها في بعض المرضي.

الجلوتين يؤذي بطانة الأمعاء الدقيقة مؤدية لسوء امتصاص الطعام. إذ يتظاهر ذلك بإسهال، فشل نمو وفقدان الوزن، وفقر دم وأمراض عظمية.



الشكل رقم ١٧١:
أكزيما تماس (تفاح أخضر)



الشكل رقم ١٧٢:
أكزيما تماس (برتقال)

الشفاء من هذه الأعراض عادة سريع باستخدام الحمية بالأطعمة الخالية من الجلوتين.

**الحليب**: المتزامنة أو الحساسية قد يسببها الحليب كما إن نقص اللاكتيز قد يؤدي لعدم تحمل حليب البقر.

يؤثر حليب البقر بشكل رئيسي على الرضع ذوي التغذية بالزجاجة ويتظاهر بالقئ وإسهال ومغص وأكزيما.

**بدائل حليب البقر**: هو حليب الصويا، حليب الماعز أو الغنم. مؤرجات حليب البقر أو الصويا المبتلعة ذات دور كبير في إثارة ارتكاس أرجي في المريض المصاب بأكزيما استشرائيه خاصة عند الأطفال.

يوجد ارتكاسات كذلك قد ينجم نتيجة لتحرر الهيستامين والأمينات الموسعة للأوعية الدموية.

**المركبات السامة**: السموم متوفرة بأشكال معينة في الطعام مثل سم السمك البحري المداري.

## المظاهر السريرية لحساسية الطعام:

قد يحدث الارتكاس التحسسي مباشرة بعد تناول الطعام أو متأخر لفترة أطول أو أقصر.

**مظاهر الارتكاس الغذائي الفوري:**

تورم الشفاه واللسان .

ارتكاس شروي قد يصبح معمماً .

مظاهر معدية معوية: إقياء . إسهال . مغص بطني.

تنفسية: قد يثار الربو ببعض أنواع الطعام.

**المظاهر التحسسية**: قد تتلو مباشرة تناول نوع معين من الطعام ناجمة عن تأثير مباشر على مخاطية الفم أو ارتكاس مترابط بـ IgE . هذا النوع من الارتكاس يحدث خلال وقت قصير من تناول الطعام المتهم مثل البروتين الكامل بالحليب والبيض والبازلاء والسمك والقواقع والفريز والشوكولاته والبندق والطماطم والقمح الكامل في الحبوب والخبز.

**مظاهر الارتكاس الآجل:**

**يختلف الارتكاس التحسسي حسب عدة عوامل:**

العمر، النوع، كمية المحسس، استعداد المريض.

**المظاهر الجلدية**: تحدث بعد عدة ساعات أو حتى عدة أيام بسبب تحطم مركبات البروتين الكامل، هذه الأشكال من المؤرجات لا تنتج ارتكاس آني غير أن تكرار تناول هذه الأنواع من الطعام قد يثير أضداداً كافية لإنتاج ارتكاس تحسسي فيما بعد.

هذه المحسسات مثل الحليب والشوكولاته والبيض والكولا والطماطم، الذرة والقمح وقلويات الطعام والبازلاء .

**المظاهر المعدية المعوية:**

إقياء . استرجاع الطعام عند الرضع.

مغص، إسهال، إمساك بشكل تناذر القولون الهيوج.

إسهال دهني . إعتلال الأمعاء مضيع للبروتين وإعتلال الأمعاء في حالات حساسية حليب البقر.

**المظاهر الجلدية:** الآفات الجلدية قد تكون أكزيمائية، شروية ووذمة عرقية، شدة الارتكاس تعتمد على عدة عوامل هي بشكل رئيسي نوع الطعام المسبب للحساسية وقابلية المريض.

عند وجود تحسس لنوع خاص من الطعام فإن ذلك يُسبب تفاقم لآفة جلدية سابقة وكذلك ظهور واحد أو أكثر من الاتكاسات التحسسية التي قد تتظاهر بشكل شري . ووذمة عرقية . ربو التهاب أنف . الشري والوذمة العرقية قد تنجم عن الطعام والمرطبات الحاوية على إضافات مثل(Tartrazine) والسالسيلات.

الطعام المعقد قد يسبب الربو، التهاب أنف . شقيقة، داء زلاقي وتناذر القولون الهيوج. لذلك فإن الرجيم الشديد قد يكون ضروريا لتحديد النوع المتهم من الطعام. الطعام الممنوع قد يسبب ثوران وتفاقم الارتكاس التحسسي عندما يعود المريض للتعرض له مثل كل أنواع الطعام هذه.

**المظاهر في الأغشية المخاطية:**

تورم الشفاه، تخريش فموي تقرح وحكة شرجية.

الأعراض الأخرى: ارتكاسات جهازية مثل الربو والشقيقة.

فرط الحساسية عند الأطفال، الشقيقة والمفاصل المؤلمة قد ترافق حساسية للطعام.

**الأطعمة التي قد تسبب الحساسية :**

ليس من السهل دائماً أن تتهم الطعام على إنه سبب رئيسى المسبب للحساسية إلا أنه في بعض الحالات فإن ذلك ضروري إذ قد يكون ذلك مفيد جداً في السيطرة على الارتكاس التحسسي.

يجب ملاحظة أن المريض قد يتحسس لأكثر من نوع من الطعام وفي نفس الوقت نوع واحد من الطعام قد يحتوي عدة مكونات كل منها منفرداً قد يسبب تحسس للطعام. الخبز مثلاً قد يحوي القمح، الحليب والصويا والخميرة حيث كل منها قد يعمل كعامل مثير مسبباً أو مفاقماً الارتكاس التحسسي.

هناك أنواع مختلفة من الطعام والإضافات التي قد تثير الآفات الجلدية:

اللحم :المحفوظة . النقانق) السجق) . السلامي . اللحم المجفف . اللانشون مع البهارات والزيتون .

بعض اللحوم الطازجة قد يمكن استخدامها بدلاً من تلك الأصناف.

السمك :السمك المدخن . القواقع . السمك المعلب يجب تجنبها إذا ثبت إن لها دور في إثارة الحساسيه.

يسمح بلحم السمك الأبيض، إلا إن بعض الحالات من ثورات الاكزيما تحدث مع أي نوع من السمك سواء كان طازجاً أو معلباً محفوظاً.

الحبوب :(Cereals) هناك عدد من أنواع الأغذية المحضرة من القمح، الشعير، الشوفان، الذرة على شكل حبوب . بسكويت . أو الحلويات، مسحوق الخميرة أو أي شيء يحتويه بشكل أو بآخر مثل نشاء الذرة، وزيت الذرة، شراب أو وجبة الذرة قد يسبب الاكزيما، النشاء، زيت الذرة، شراب الجلوكوز، العصائر الزجاجية قد يحتوي على النشاء.

الأطعمة المعلبة بشكل حساء، الحبوب المطبوخة، شرائح كورن فليكس، الكاسترد، المثلجات والآيس كريم، المربيات، المارغارين الزيت النباتي والدكستروز هي أنواع أغذية غالباً تحوى الحبوب أو مواد أخرى قد تثير الحساسية.

بدائل الأطعمة المسببه للتحسس – حميه خالية من الحليب

حليب الصويا قد تستعمل كبديل عن الحليب، ويمكن تحضيره بإضافة ١٥٠غ / ٥ أونصات من دقيق الصويا مع ١.٥ لتر من الماء في وعاء خاص ويسخن المزيج ببطء في وعاء مع التحريك المستمر حتى الوصول إلى درجة الغليان ومن ثم نخفض الحرارة تدريجياً مع الاستمرار في التحريك لمدة ٢٠ دقيقة، يمكن إضافة مادة لتحسين الطعم مثل عصير البرتقال عندما يكون المستحلب بارداً أو يمكن إضافة العسل أيضاً.

هذا يمكن حفظه في البراد ويمكن استخدامه مؤخراً كبديل للحليب.

الفطور :عصير فواكه ومستحلب فول الصويا المحضر بالطريقة الموضحة أعلاه. للأطفال الأكبر، يمكن أن يكون إعطاء شرائح الخبز (توست) مع المربى.

الغداء :كعك . سلطة متنوعة . موز مطبوخ.

العشاء :بطاطس . جزر . عصير الفاكهة الطازجة . جوز الهند . التفاح . الفريز.

**حميه خالية من البيض**

الفطور :عصير فواكه، حليب، لحم غنم شرائح مشوية، طماطم، خبز كامل الدقيق، الزبدة وخلاصة الخميرة.

الغداء :الدجاج . أرز . تفاح مطبوخ.

العشاء :لحم مع توست أبيض . لحم سمك أبيض . سبانخ . بطاطس . فواكه.

بعض أنواع الوجبات يمكن اقتراحها للمرضي:

الفطور: عصير تفاح . بدائل الحليب (مستحلب فول الصويا) ـ أرز بالمارغارين . تفاح . موز.

هذه المواد قد تضاف لوجبة الفطور.

الغذاء: لبن غنم . سلطة فواكه . سلطة خضار.

العشاء: فواكه مشكلة . لحم شرائح وجزر.

**استثناءات من الحمية**:

لابد من التعرف على نوع الحمية التي يتوقع أنها سبب الارتكاس التحسسي أو تفاقم آلافة.

كيف تخطط لإلغاء الحمية المتهمة بأنها تسبب تفاقم الاكزيما هو مهم جداً.

إن دور الطبيب الواعي هو الشرح للطفل وأمه الطريقة التي يمكن أن تفيد في تحديد الطعام المتهم ومن ثم إلغائه.

**المتابعة**:

الأعراض التي يشكو منها الطفل أو الرضيع يجب تسجيلها في دفتر الملاحظات وملف المريض.

الإزالة التامة للطعام المتهم.

يحافظ المريض بكل دقه على بدائل الطعام المتهم لمدة أسبوعين.

يجب مراقبة الطفل لكي يلتزم بهذا النوع من الطعام وإذا شعرت الأم بأن

هناك شك بذلك مثل تناول الطفل بعض أنواع الطعام الممنوعة يجب عليها أن تبدأ من جديد ثانية من البداية بتطبيق الحميه على طفلها.

إذا طبق ذلك فإن الآفة الجلدية عادة سوف تبدأ بالشفاء باذن الله.

## اختبارات الطعام:

الأم تبدأ بإضافة واحد من الغذاء الممنوع خلال الأسبوع الثالث وتُسجل ذلك في يومياتها. هذا يعني أن مراقبة طفلها ليومين أو ثلاثة.

أثناء استخدامها هذا الطعام، يمكنها أن تبدأ بإضافة حليب البقر، الحبوب، الأرز، الذرة، القمح، البيض، ولحم الغنم، الدجاج، السمك الأبيض، بطاطا، موز، حمضيات وكل من هؤلاء يعطي للطفل حسب الترتيب لمدة ثلاث أو أربع أيام وتراقب طفلها بشكل جيد لكي لا يتناول أي من الأغذية الممنوعة مع هذا النظام.

إذا تفاقمت الآفة الجلدية ثانية، فهذا يعني أن هذا النوع من الطعام عادة وتعتبر كعامل متهم ويجب إزالته. إذا لم يحدث تفاقم في الآفة الجلدية بعد إضافة هذا النوع من الطعام هذا يعني أن هذا النوع من الطعام يمكن تناوله.

يجب ملاحظة أن الارتكاس الناجم عن الطعام ليس دائماً آنياً. بعد تناول الطعام قد تظهر الحساسية بعد عدة ساعات أو أيام. هذا يعني أن كثيراً من الطعام المختبر يجب أخذه يومياً لمدة 3 أيام أو أربع أيام. بعد هذا التاريخ إذا لم يوجد تغيرات في الآفة الجلدية أو لايوجد ارتكاس في طفل طبيعي، فهذا النوع من الطعام يعتبر عادة غير محسس للرضيع أو الطفل.

بعض أنواع الطعام تحوي أكثر من مكون حيث كل منها قد يؤثر كعامل مؤثر محتمل ومن الأهمية بمكان أن نختبر كل مركب لوحده مثل اختبار الخميرة قبل الخبز أو خبز الشعير.

بعض الأدوية كالأسبرين أو الباراسيتامول تحتوي على القمح والنشاء بجانب المادة الفعالة.

استخدام الشكولاته الخام يمكن أن نختبر الشوكولاته.

اللبن الرائب أو لبن الزبادي يختبر كلبن طبيعي بدون المادة المضافة سواء لتحسين الطعم أو فواكه مضافة أو أي مكونات مضافة أخرى.

## تحديد الأطعمة المحسسة الأخرى

إذا لم تتحسن الأعراض بعد أسبوعين رغم الحمية الشديدة، هذا يعني أن الطعام لا يسبب المشكلة الجلدية، ولا حاجة لمنع أي طعام، في هذه الحالة قد يكون هناك عامل آخر يؤدي إلى التحسس.

تحديد الأطعمة المثيرة للحساسية بحاجة لصبر شديد وقبول والتزام جيد فإذا ما تمت المتابعة بشكل صحيح ومناسب فإنه سيكون مفيداً جداً.

إذا وجدت طريقة حجب الغذاء المشكوك فيه صعبة فيمكن اختبار عدة أنواع من الطعام مجتمعة.

## يمكن تجريب النظام الغذائي التالي:

اليوم الأول :مستحلب الصويا لوحده أو الأرز . الدجاج . الجزر للاطفال الذين هم في عمر أكبر.

اليوم الثاني :لحم غنم . البطاطس . لحم البقر.

اليوم الثالث :الأرز . سمك أبيض . البطاطس . التفاح.

اليوم الرابع :لحم بقر . الطماطم . الفاصوليا الخضراء.

اليوم الخامس :لبن زبادي . البيض . حليب غنم مبستر سواء الطازج أو لبودرة.

عند اتباع هذا النوع من النظام الغذائي يجب ألا نغفل المواد الأساسية الضرورية اللازمة لنمو الطفل مثل الفيتامينات التي تذاب في الدهون , Vit. A D, E , K.. ويجب أن تكون هذه الفيتامينات خالية من النشاء أثناء تحضيرها.

**الاحتياجات اليومية من هذه الفيتامينات:**

Pyridoxine ١٠٠ mg

Nicotinamide ٦٠٠ mg

Ascorbic acid ٣٠٠ mg

Riboflavin ١٥ mg

Thiamin hydrochloride ١٥٠ mg

أفضل مصدر لفيتامين "د" هو أشعة الشمس لذا تعريض جلد الطفل يومياً لأشعة الشمس في الصباح له فائدة هامة.

## طريقة التطعيم

بمصل خاص بناء على نتيجة اختبارات الحساسيه قد يكون ذا فائدة للمصابين بالحساسية الاستشرائية . الربو وحمى القش.

# المراجع

1 Andersson, JB. And Lessof, MH.: Diagnosis and treatment of food allergies. Proceedings of the nutrition society, 42, 257 (1983).

2 Atkins FM, Steinberg SS, Metcalfe DD. Evaluation of immediate adverse reactions to foods in adult patients II. A detailed analysis of reaction patterns during oral food challenge. J Allergy Clin Immunol 1985; 75: 356-63.

3 Bock SA, Lee W-Y, Remigro LK. Studies of hypersensitivity reactions to foods in infants and children. J Allergy Clin Immunol 1978; 62: 327-34.

4 Sampson HA. The role of food allergy and mediator release in atopic dermatitis. J Allergy Clin Immunol 1988; 81: 635-45.

5 Barnetson R StC, Merrett TC. Food allergy and atopic eczema. Proc Nutr Soc 1983; 42: 247-56.

6 Jackson PG, Lessof MH, Baker RWR. Intestinal permeability in patients with eczema and food allergy. Lancet 1981; i: 1285-6.

7 Hausen BM, Hjorth N. Skin reaction to topical food exposure. Dermatol Clin 1984; 2: 567-78,

8 Sampson HA, Joli PL. Increased plasma histamine concentrations after food challenges in children with atopic dermatitis. N Engl J Med 1984; 311: 372-6.

9 Eagle, R.:Eating and allergy. Futura, London. 110 (1979)

10 Barnetson R StC, Merrett TC. Food allergy and atopic eczema. Proc Nutr Soc 1983; 42: 247-56.

11 Carini C. IgE immune complexes in food allergy; significance, pathogenicity and clinical consideration. Clin Allergy 1987; 17: 485-97.

12 Barnetson R StC, Merrett TC. Food allergy and atopic eczema. Proc Nutr Soc 1983; 42: 247-56. Atopic Dermatitis

13 Jackson PG, Lessof MH, Baker RWR. Intestinal permeability in patients with eczema and food allergy. Lancet 1981; i:1285-6.

14 Sampson HA. The role of food allergy and mediator release in atopic dermatitis. J Allergy Clin Dermatol 1989; 81: 635-45.

15 Barnetson R StC, Merrett TC. Food allergy and atopic eczema. Proc Nutr Soc 1983; 42: 247-56.

16 Carini C. IgE immune complexes in food allergy; significance, pathogenicity and clinical consideration. Clin Allergy 1987; 17: 485-97.

17 Gwynn CM, Morrison Smith J, Leon GL. Role of IgG4 subclass in childhood allergy. Lancet 1978; i: 910-

18 Satyawan I, Oranje AP, van Joost Th. Perioral dermatitis in a child due to rosin in chewing gum. Contact Derm 1990; 22:182-3.

19 Sampson HA. Role of immediate food hypersensitivity in the pathogenesis of atopic dermatitis. J Allergy Clin Immunol 1983; 71: 473-80.

20 Sampson HA, Joli PL. Increased plasma histamine concentrations after food challenges in children with atopic dermatitis. N Engl J Med 1984; 311: 372-6.

# الهواء يسبب حساسية

**حساسية الهواء**:

- لا يرتبط العطس دائماً بأعراض البرد، يمكن أن يكون بسبب حساسية من شىء فى الجو.

يعانى الكثير من الناس من مشاكل فى الجهاز التنفسى بسبب الحساسية من اللقاحات المنتشرة فى الجو، وهذا النوع من الحساسية غالبا يسبب حمى القش (الدريس) وهو منتشر جداً.

كما أن الغبار المنتشر فى الجو يسبب مشاكل كثيرة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية، وأعراض الربو التى تزداد بسبب الحساسية من الغبار المنتشر فى الجو.

إجمالياً، إن أمراض الحساسية تعتبر من العوامل الأساسية التي تسبب الإعياء والشعور بعدم القدرة علي الحركة.

هناك بعض الأبحاث التي تجرى عن أمراض الحساسية، الهدف من هذه الأبحاث هو إعطاء مفهوم أفضل لأسباب الحساسية وذلك لتحسين طرق التشخيص وعلاج مشاكل الحساسية وأخيراً لمنع الإصابة بالحساسية.

سوف نلخص لكم فيما يلي أسباب الإصابة بالحساسية وأعراضها بسبب الغبار في الجو وكيفية تشخيص هذه الأعراض وعلاجها وماذا يفعل الباحثون والأطباء لمساعدة من يعانى من هذه المشكلة.

**- ما هي الحساسية؟**

الحساسية هى رد فعل مناعى لأشياء غير ضارة، لا تشكل خطراً على حياة الإنسان.

الأشخاص الذين يعانون من الحساسية يتأثرون من أكثر من نوع من الحساسية.

الأشياء التي تسبب الحساسية هي: اللقاحات، وجزيئات التراب الصغيرة، والتراب الملوث (المليء بالجراثيم)، والطعام، وبقايا المطاط، والحشرات السامة أو الأدوية.

– لماذا يشعر بعض الناس بالحساسية من هذه الأشياء وآخرون لا تسبب لهم مشاكل؟

يعتقد العلماء أن هناك بعض الناس يرثوا الحساسية، رغم أنهم لا يحملون الأسباب الوراثية للإصابة بها.

الأطفال لديهم الاحتمال الأكبر لأن يرثوا الحساسية إذا كان الآباء يعانون من نفس هذه المشكلة، (سواء أكان المصاب الأم فقط أو الأب).

كما أن التعرض إلى الأشياء المسببة للحساسية في أوقات معينة عندما تكون مقاومة الجسم ضعيفة على سبيل المثال: بعد الإصابة بالفيروسات أو أثناء الحمل تكون سبب في زيادة الحساسية.

**- ما هو رد الفعل تجاه الحساسية؟**

فى الحالات الطبيعية، يلعب الجهاز المناعى دور المدافع ضد أى غزو من خارج الجسم مثل البكتريا والفيروسات.

وفى معظم حالات الحساسية، فإن جهاز المناعة يقوم برد فعل دفاعي ضد أى إنذار.

عندما يتعرض الشخص لأول وهلة لمسبب الحساسية، يبدأ جهاز المناعة في معاملة الحساسية مثل المعتدى على الجسم ويحاول مهاجمتها.

كما يقوم جهاز المناعة بهذا الدور عن طريق تكوين أنواع كثيرة من الأجسام المضادة (البروتين المضاد للأمراض) تسمى (igE) وكل جسم مضاد يكون مختص بنوع محدد من الحساسية.

في حالة الحساسية ضد اللقاحات في الجو، فإن الأجسام المضادة تتكون ضد كل نوع من أنواع الحساسية.

في حالة الحساسية ضد اللقاحات في الجو، فإن الأجسام المضادة تتكون ضد كل نوع من أنواع الحساسية.

على سبيل المثال: هناك أجسام تنتج لتقاوم لقاحات شجر البلوط وأخرى للأعشاب.

الجسم المضاد (igE) هام جداً لأنه النوع الوحيد من الأجسام المضادة الذي يتصل مع خلايا الصدر (وهى خلايا نسيجية) وأيضا مع الخلايا المستقعدة وهى خلايا دموية.

عندما يصطدم الشيء المسبب للحساسية مع الجسم المضاد الخاص به، يلتصق معه ويفرز مادة كيميائية مهيجة مثل الهستامين وسيتوكين (Cytokines)، لوكوترينز (Leukotrienes) هذه المواد الكيميائية تؤثر على الأنسجة في أماكن مختلفة من الجسم مثل الجهاز التنفسي وتحدث أعراض الحساسية.

**- الأشخاص الذين يعانون من الربو:**

تتضمن أعراض الربو الكحة، وأزيز التنفس وصعوبته نتيجة ضيق ممر الشعب الهوائية فى الرئة، وزيادة إفراز البلغم (المخاط)، والالتهابات.

إن مرض الربو يمكن أن يكون بسيط، ويمكن أن يكون قاتل إذا اجتمع الأزيز وضيق التنفس مع أعراض الحساسية فهذه علامة على أن قناة القصبة الهوائية قد تعرضت للإصابة وفى هذه الحالة يكون التدخل الطبي هاما جداً.

- أعراض الحساسية من الأجسام الموجودة في الهواء:

- العطس دائماً يكون يصاحبه سيلان أو انسداد في الأنف.

- الكحة و(Postnasal).

- حك (هرش) في العين، والأنف والحلق.

- هالات سوداء تحت منطقة العين وتكون بسبب ارتفاع في ضخ الدم قرب الجيوب الأنفية.

- الرمد (التهاب الغشاء الذي يحدد الجفون، ويسبب احمرار في هذه المنطقة، مع تورم العين، وتقشير في الجفون).

أما الشخص الذي لا يعانى من الحساسية، يمر البلغم (المخاط) عبر الممر الأنفي بسهولة متجهاً إلى الحلق حيث يتم بلعه أو استخراجه.

ولكن في الشخص الذي يعانى من الحساسية يحدث شئ مختلف. عندما يدخل الجسم المسبب للحساسية الغشاء المخاطي ويبدأ في تبطين الأنف، يحدث رد فعل يجعل خلايا الصدر في هذه الأنسجة تفرز الهستامين ومواد كيميائية أخرى ويحدث تشنج في بعض الخلايا التي تبطن بعض الأوعية الدموية في الأنف.

وذلك يسمح لسوائل الأنف أن تختفى، ويحدث تضخم الممر الأنفى واحتقان الأنف.

كما أن الهستامين أيضا يمكن أن يسبب العطس، والاحتكاك، والهرش ويزيد من إفراز البلغم (المخاط) والذي ينتج عنه التهابات أنفية. إلى جانب المواد الكيميائية الأخرى مثل سيتوكين (Cytokines)، لوكوترينز (Leukotrienes) التى لها علاقة بأعراض الحساسية.

- **الحساسية الناتجة عن اللقاحات**:

في كل الفصول (الربيع، الصيف والخريف) تتساقط من الأشجار ومن الحشائش جزيئات صغيرة تسمى لقاحات الزهور، وهى تنتشر وتتطاير في الهواء، وبالرغم من أن مهمة هذه الجزيئات هو تخصيب أجزاء من النباتات الأخرى ولكن بعضها يفشل في مهمته ويدخل في أنف الإنسان وحلقه مسببا له بعض الالتهابات الأنفية الموسمية والتي تسمى بحساسية اللقاحات والمعروفة لدى الجميع باسم (حمى القش) أو (حمى الدريس حسب الفصل الذي تحدث فيه الأعراض).

وهى من أكثر أنواع الحساسية انتشاراً.

كثير من أنواع الطعام، المخدرات أو الحيوانات التي تحدث الحساسية يمكن أن نتجنبها إلى حد كبير، حتى الحشرات وغبار المنازل عندما تكون الرياح شديدة. ولكن ليس من السهل تجنب حساسية اللقاح. حتى مع الأشخاص الذين يعانون من هذه الحساسية، يكونوا أكثر عرضة لكثير من المشاكل الناتجة عن ذلك طوال العام وخاصة عند التعرض لجزيئات التراب.

هؤلاء الذين يعانون من هذا النوع من الحساسية ليس لهم فترة معينة لهذه الأعراض.

حيث تحدث التهابات أنفية مستمرة طوال العام وذلك يختلف عن الالتهابات الموسمية.

**– ما هي هذه اللقاحات؟**

تفرز النباتات حلقات ميكروسكوبية أو لقاحات للتكاثر.

في بعض أنواع النباتات يأخذ النبات اللقاح من الزهرة الخاصة به لتلقيح نفسه، ونوع آخر يقوم بخلط اللقاحات، بمعنى أن اللقاح يجب أن يتنقل من زهرة إلى أخرى من نفس النوع حتى يتم التكاثر. وهناك نوع من الحشرات يقوم بهذه المهمة للنبات بينما بعض النباتات الأخرى تعتمد على الرياح في النقل.

ونوع اللقاح الذي غالبا ما يسبب أنواع الحساسية هو الناتج من النباتات البسيطة (العادية) (الأشجار والحشائش والأعشاب) أي النباتات التي ليس لها زهور.

هذه اللقاحات تأتى من أماكن بعيدة، ومعظم أنواع الحساسية تأتى من نباتات تنتج كميات كبيرة، حيث أن عشب صغير يمكن أن ينتج ملايين اللقاحات في اليوم الواحد.

التركيب الكيميائي لهذه اللقاحات هو العنصر الأساسي الذي يحدد إذا كانت يمكن أن تحدث حمى القش أم لا. ومن الطبيعي أن يوجد أشخاص لديهم حساسية تجاه بعض الزهور.

**– متى يقوم النبات بإنتاج اللقاح؟**

من أهم خصائص الحساسية ضد اللقاح أنها مرتبطة بأوقات طبيعية محددة، ويشعر الناس بهذه الأعراض عندما يكون اللقاح المسبب للحساسية معلق فى الهواء.

كل نوع نبات له فترة تلقيح محددة والتي غالباً لا تتغير من سنة إلى أخرى.

فترة بداية اللقاح بالنسبة للنبات هى طول الليل والنهار وبالتالي فهي تعتمد على المكان الجغرافي أكثر من الطقس.

(ولكن في نفس الوقت تؤثر حالة الطقس وقت التلقيح على كمية اللقاحات المنتجة والمنتشرة في العام).

لذلك كلما اتجهت شمالاً كلما تأخرت فترة التلقيح وموسم الحساسية.

- **حساسية ضد فطر النبات**:

إلى جانب الحساسية ضد اللقاحات، هناك مسبب آخر هام جداً للحساسية يسبب التهابات الأنف الموسمية. الأشخاص الذين يعانون من حساسية ضد الفطر يشعرون بأعراض الحساسية من الربيع وحتى آخر الخريف. هذا النوع من الحساسية ينتشر في المناطق الدافئة أكثر حيث المناخ المناسب له.

– **ما هي حساسية الفطر؟**

متى يستطيع جرثوم الفطر أو الخميرة أن يسبب الحساسية؟ لأن هذه الجراثيم صغيرة جدا فمن السهل أن تتخلل أجهزة حماية الأنف والجهاز التنفسى حتى تصل إلى الرئة.

هناك مجموعة صغيرة من الناس يزداد لديها أعراض الحساسية بعد أكل أنواع معينة من الطعام مثل: الجبن المصنوع من الخميرة، عش الغراب، الفاكهة المجففة، والأكلات التي تحتوى على الخميرة، صوص الصويا أو الخل.

لا يوجد علاقة معروفة بين حساسية الجهاز التنفسي بالنسبة لفطر البنسيلين وعقار البنسيلين المصنع من الفطر.

**- أين ينمو الفطر؟**

ينمو الفطر فى أى مكان به أكسجين ورطوبة وعناصر كيميائية أخرى يحتاجها لنموه.

في الخريف ينمو على الحطب المتعفن وأوراق الأشجار المتساقطة خاصة في الأماكن الرطبة وغير المشمسة.

وفى الحدائق يمكن أن يتواجد في الأكوام المتراكمة وعلى بعض أنواع الحشائش والأعشاب.

تتجذب بعض أنواع الفطر إلى الحبوب مثل القمح، ودقيق الشوفان، والذرة، والشعير.

ينمو بعض أنواع الفطر في الأماكن الدافئة في المنازل مثل الأدوار السفلي الرطبة والحمامات المغلقة، الأماكن التي يخزن فيها الطعام الطازج مثل: الثلاجات، ونباتات المنازل، ومبردات الهواء، وصناديق القمامة، والمراتب، والأثاث المنجد.

**- أي نوع من الفطر يسبب الحساسية؟**

يسبب اللقاح، أو جراثيم الفطر الحساسية فقط إذا كانت بكميات كبيرة، وسهلة التنقل فى الهواء أو يرجع ذلك إلى تركيبها الكيميائى.

الفطر منتشر في كل مكان بل وأيضاً بكميات كبيرة جداً أكبر من اللقاح.

**- هل يسبب الفطر مشاكل أخرى؟**

يمكن أن يسبب الفطر والكائنات الدقيقة الشبيهة له مشاكل صحية أخرى مماثلة لأمراض الحساسية.

هناك أنواع من الرشاشية (Aspergillus) يمكن أن تسبب أمراض مختلفة

من إصابات وحساسية.

هذه الفطريات تغزو الرئة وتنمو حتى تكون نطاق متشابك يعرف بـ "الدائرة الفطرية" للأشخاص الذين يعانون من مشاكل كبيرة في الرئة، هذا النوع من الفطر فرص وصوله للرئة يشكل نسب كبيرة.

ويكون الفرد عندئذ عرضة للإصابة بالربو أو أمراض الرئة التي تكون مماثلة لالتهابات الربو الحادة وتسمى "رشاشية الشعب الهوائية".

وهذه الحالة تحدث عند عدد قليل جداً من الناس الذين يعانون من الربو وتتصف بأعراض أزيز التنفس، وحمى خفيفة وبصق كتل بنية اللون أو انحباس البلغم في الفم.

ويمكن أن يساعد الكشف على الجلد، واختبارات الدم، والأشعة وفحص مقدار الفطر في البلغم على التشخيص والعقار الهرمونى كورتيكوستيرويد (Corticosteriod) يعد دائماً علاج فعال لهذه الحالة.

- **الحساسية من ذرات التراب**:

سببها كائن دقيق الحجم يعيش فى الغبار الموجود فى كل الأماكن السكنية وأماكن العمل.

تعتبر حساسية الغبار هي أشهر أنواع الحساسية المسببة لالتهابات الأنف.

أعراض الحساسية الناتجة عن ذرات الغبار تكون غالباً مشابهة لأعراض حساسية اللقاح وأيضاً يمكن أن تسبب أعراض الربو.

– **ما هو غبار المنازل؟**

هو ليس مادة واحدة، بل مجموعة مواد مختلفة تسبب احتمالية الإصابة

بالحساسية. يمكن أن تكون ألياف صناعية أو نسالات قطن وأشياء أخرى مختلفة. قشور الحيوانات، البكتريا والفطريات والجراثيم المختلفة خاصة في الأماكن الرطبة. وأيضاً بقايا الطعام، ولدغة الحشرات.

يحتوى غبار المنازل أيضا على ذرات دقيقة أخرى. تلك الذرات الموجودة في أماكن النوم، والمفروشات المنجدة والسجاجيد التى تنشط في الصيف وتسكن في الشتاء.

أما في البيوت الدافئة والرطبة، فتنشط في الشتاء. الأشياء الصغيرة التي تراها في أشعة الشمس هي تلك الغبار والذرات الميتة.

وهذه الفضلات وجزيئات التراب هي التي تسبب الحساسية.

هناك أيضا مسبب كبير للحساسية وهو فضلات الحشرات مثل الصراصير.

- **الحساسية من الحيوانات**:

الحيوانات الأليفة المنتشرة فى البيوت تعتبر مسبب كبير للحساسية.

هناك كثير من الناس يعتقدون أن حساسية الحيوانات الأليفة تكون بسبب الفروة، ولكن أكد الباحثون أن المسبب الأكبر للحساسية هي إفرازات بروتينية من الغدد الدهنية في جلد الحيوانات وتصب في قشرة الرأس، وأيضاً البروتين في اللعاب الذي يلتصق بالفروة عندما يقوم الحيوان بلحس جسمه.

تعتبر مادة البروتين الموجودة في بول الحيوانات من عوامل الإصابة بالحساسية. وذلك يحدث عندما يجف بول الحيوان وتبقى مادة البروتين التى تتطاير بعد ذلك في الهواء مسببة الحساسية. تسبب القطط الحساسية أكثر من الكلاب لأنها تقوم بلحس جسدها أكثر، وهى أيضاً تبقى قريبة من صاحبها لفترة طويلة ويحملها الناس أكثر من الكلاب.

يمكن أن تستمر الحساسية من الحيوانات لمدة سنتين لكى تبدأ في الظهور، وتستمر لمدة ستة أشهر من إنهاء التعامل مع الحيوانات حتى تنتهي.

تحتفظ السجاجيد والأثاث بحساسية الحيوان لمدة من أربع إلى ستة أسابيع.

بالإضافة إلى أن هذه الحساسية يمكن أن تستمر في هواء المنزل لمدة شهور حتى بعد إنهاء التعامل مع الحيوانات، لذلك ننصح كل من يعانون من هذه المشكلة عدم التعامل مع الحيوانات الأليفة.

**- الحساسية من المواد الكيميائية:**

يعانى بعض الناس من الحساسية ضد المواد الطبيعية مثل مواد الدهان، والبلاستيك، والعطور، ودخان السجائر والنباتات.

ورغم أن الأعراض يمكن أن تكون مشابهة لأعراض الحساسية ولكن الحساسية ضد المواد الكيميائية لا تعتبر رد فعل حقيقي للحساسية التي تتضمن إفرازات الهستامين وبعض المواد الكيميائية الأخرى.

**- تشخيص أمراض الحساسية:**

الأشخاص الذين يعانون من أعراض الحساسية مثل سيلان الأنف نتيجة الإلتهابات يعتقدون فى بادىء الأمر أنهم يعانون من نزلة برد.

يجب أن تستشير طبيبك بشأن أي تعب في الجهاز التنفسي الذي يستمر أكثر من أسبوع أو أسبوعين.

عندما تتأكد أن الأعراض بسبب حساسية، يجب أن تستشير طبيب متخصص في علاج الحساسية.

إذا كان التاريخ المرضى لدى المريض يشير إلى أنه يعانى من هذه

الأعراض في نفس الوقت من كل عام، فيقوم الطبيب بتحديد المسبب لهذه الحساسية.

والتاريخ المرضى أيضاً يمكن أن يحدد أي نوع من الحساسية يمكن أن يحدث.

يقوم الطبيب أيضاً بفحص الغشاء المخاطي، الذي يكون دائماً في هذه الحالة متضخماً وضعيفاً.

- **اختبارات الجلد**:

يستخدم الأطباء اختبارات الجلد لتحديد ما إذا كان المريض لديه آى. جى. إيى (IGE) أجسام مضادة في الجسم والتي تتعامل مع نوع محدد من الحساسية.

ويستخدم أيضاً عينة من نوع الحساسية مثل "الغبار، اللقاح أو الفطر المتوافر فى الأماكن العادية". هذه العينة يتم حقنها تحت جلد المريض.

واختبارات الجلد هي طريقة لقياس مستوى آى. جى. إيى (IGE) الأجسام المضادة في المريض. إذا كان الاختبار إيجابي، سوف تظهر منطقة حمراء متضخمة تسمى (طفح) جلدي ومنطقة احمرار تسمى (وهج).

ويكون حجم التضخم هو مؤشر هام للتشخيص ولكن في بعض الوقت رد الفعل الإيجابي لا يثبت بالقطع أن المريض يعانى من حساسية تجاه نوع معين من اللقاح. بالرغم من أن رد الفعل هذا يشير إلى وجود أجسام مضادة لنوع معين من الحساسية ولكن لا يوجد أعراض للجهاز التنفسي.

- **اختبارات الدم**:

بالرغم من أن اختبارات الدم هي أكثر النتائج دقة وأقلها تكلفة، لكن المرضى

الذين يعانون من انتشار مرض جلدي معين عندهم مثل (الأكزيما) يجب ألا يستخدموا هذا الاختبار.

هناك اختبارات تشخيص أخرى مثل: أخذ عينة من دم المريض لتحديد مستوى الأجسام المضادة الموجودة فى جسم المريض، وبالتالى تحديد نوع الحساسية.

وهذا النوع من الاختبار يسمى "آر. أيه. أس. تي" (RAST) وهو يمكن استخدامه في حالة وجود التهابات جلدية لدى المريض مثل الأكزيما أو في حالة استخدام المريض لعقار يؤثر على اختبارات الجلد.

- طرق علاج المرضى الذين يعانون من الحساسية:

- يستخدم الأطباء ثلاث طرق لمساعدة مريض الحساسية:

- مساعدته لتجنب الحساسية بقدر المستطاع.

- وصف العقاقير اللأزمة لتخفيف الأعراض.

- إعطاء سلسلة من حقن الحساسية.

بالرغم من عدم وجود علاج للحساسية، ولكن أحد هذه الطرق أو كلها معا يمكن أن يخفف من أعراض الحساسية.

- **تجنب الحساسية**:

يجب أن يتجنب من يعانون من حساسية الغبار وجود أى نوع من الغبار فى حجرة نومهم.

وأسوأ شئ موجود في حجرة النوم هو السجاد، الستائر المعدنية، والبطاطين، والوسائد المحشوة بالريش، والهواء الساخن للمدفئة، والكلاب، والقطط، والدولاب المليىء بالملابس.

**- وتجنب الإصابة بها يتم على النحو التالى:**

- الستائر ممكن أن تكون مفيدة إذا تم غسلها بصورة منتظمة لقتل الغبار والجراثيم.

- وأفضل أنواع الآسرة هي التي تكون مزودة بسوست وعليها غطاء ضد الغبار.

- وجود السجاجيد الصوف هو أسوأ شئ بالنسبة للذين يعانون من الحساسية حيث أن جميع السجاجيد تحتفظ بالغبار المنتشر في الجو، والمكانس الكهربائية يمكن أن تساعد في الاحتفاظ بكمية الغبار إلا إذا كانت هذه المكانس مزودة بمنقى للجو له كفاءة عالية.

- يجب استبدال السجاجيد بمشمع الأرضية.

- تساعد السجاجيد المباشرة على الأرض على نمو الغبار لذا يجب تجنبها.

- يتطلب تقليل نسبة الغبار في المنزل استخدام طرق تنظيف متطورة والقيام ببعض التغيرات في أثاث المنزل لتقليل نسبة تجميع الغبار، الماء هو أهم وسائل إزالة الغبار.

- الأشياء التي يتم غسلها يجب أن تكون في درجة حرارة ١٣٠ درجة فهرنهيت. لا تقتل درجة الحرارة المنخفضة الجراثيم، وإذا كانت هذه الحرارة غير متوفرة، فيجب عليك غسل هذه الأشياء في الأماكن المتخصصة للتنظيف في درجة حرارة عالية. ويجب دائما تنظيف الأشياء المجاورة بفوط مبللة.

- أما الشخص الذي يعانى من حساسية ضد الحيوانات الأليفة، خاصة القطط يجب أن يتفادى التعامل المباشر معها. وهناك بعض الاقتراحات لتقليل نسبة حساسية القطط في الجو وذلك عن طريق غسل القطط أسبوعياً وتمشيطهم

"وبالطبع لا يقوم الشخص الذي يعانى من الحساسية بهذا الدور".

- يجب إزالة السجاجيد والأثاث الناعم، واستخدام المكانس الكهربائية عالية الكفاءة والمزودة بمنقى للجو.

- استخدام قناع للوجه أثناء تنظيف البيت أو القطط، مع بقاء القطط خارج غرف النوم. تزيد المواد الكيميائية من أعراض الحساسية فيجب تجنبها على قدر المستطاع.

- تجنب الخروج من البيت عندما تنشط فترة اللقاحات في الجو خاصة في الصباح (في موسم اللقاحات) وتجنب رائحة العطور، دخان السجائر، تلوث الجو، ورائحة الطلاء (الدهان).

- **مكيفات الهواء ومنقى الهواء**:

من الأفضل بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية، استخدام مكيفات الهواء إذا كان بالإمكان حتى يستطيعوا منع الغبار واللقاحات للدخول فى المنازل، وفي السيارات وأماكن العمل وأيضا أنواع منقيات الهواء المختلفة يمكن أن تساعد على تقليل نسبة الإصابة بالحساسية.

- **العلاج الطبي**:

يمكن للأشخاص تجنب الحساسية المنتشرة فى الجو عن طريق العلاج الطبى.

العقاقير الفعالة التي يمكن أن يصفها الطبيب هي مضاد الهستامين ومزيل للاحتقان.

- **مضاد الهستامين:**

كما يشير الاسم، فإن مضاد الهستامين يوقف عمل الهستامين في الجسم

والذي تفرزه خلايا الصدر في أنسجة الجسم ويساعد في ظهور أعراض الحساسية لسنوات طويلة علاوة على أنه أظهر فاعلية في تخفيف وتقليل الرشح وتورم الأنف.

وتظهر بعض الآثار الجانبية عند استخدام مضادات الهستامين مثل الخمول وضعف النشاط.

وهذه الأعراض عند الأطفال يمكن أن تفسر بطريقة خاطئة حيث يعتقد الآباء أن لها علاقة بالسلوك الأخلاقي لدى الطفل. وفى السنوات الأخيرة أصبح هناك مضادات للهستامين ليس لها هذه الأعراض الجانبية ولكن لها نفس الفاعلية مع وجود بعض الآثار الجانبية الأخرى الخطيرة خاصة عند استخدام هذه العقاقير مع بعض العقاقير الأخرى. لذلك يجب إخبار الطبيب بأنواع العقاقير التي يأخذها المريض.

# حساسية العيون

**( الرمد الربيعي )**

الدكتور عبدالله الصبي

هي حالة حساسية تصيب ملتحمة العين ( وهو غشاء رقيق يغطي بياض العين والجفنين من الداخل ) كما القرنية، مما يؤدي إلى انتفاخ العين واحمرارها، وزيادة الإفرازات والدموع، وقد تؤدي إلى وجود ألم في العين مع حكة قد تكون شديدة ومؤذية، وفي بعض الحالات تكون مصحوبة بسيلان الأنف وأعراض أخرى.

## ما هو الرمد الربيعي ؟

التهاب العينين مهما كان سببه يسمى الرمد، أمّا الربيعي فهو نسبة إلى موسم الربيع، وقد لاحظ المختصون أن حساسية العين تزيد في موسم الربيع لزيادة نسبة حبوب اللقاح في الجو في هذا الموسم، ومن ثم زيادة حدوث الحساسية في هذا الوقت، مع العلم أن الحساسية تحدث على مدار العام وبنسبة متفاوتة معتمدة على الأسباب.

**هل هو مرض معدي ؟**

الحساسية غير معدية، ولكن قد نجدها بنسبة أكثر في العائلة.

**هل هو مرض يصيب الأطفال أم البالغين ؟**

الحساسية تصيب الأطفال والكبار، من الجنسين بدون تفرقة، ولكن نسبته تزيد في الشباب لزيادة تعرضهم للمحسسات.

**هل يمكن الشفاء منه؟**

# حساسية العيون

## ( الرمد الربيعي )

الدكتور عبدالله الصبي

هي حالة حساسية تصيب ملتحمة العين ( وهو غشاء رقيق يغطي بياض العين والجفنين من الداخل ) كما القرنية، مما يؤدي إلى انتفاخ العين واحمرارها، وزيادة الإفرازات والدموع، وقد تؤدي إلى وجود ألم في العين مع حكة قد تكون شديدة ومؤذية، وفي بعض الحالات تكون مصحوبة بسيلان الأنف وأعراض أخرى.

## ما هو الرمد الربيعي ؟

التهاب العينين مهما كان سببه يسمى الرمد، أمّا الربيعي فهو نسبة إلى موسم الربيع، وقد لاحظ المختصون أن حساسية العين تزيد في موسم الربيع لزيادة نسبة حبوب اللقاح في الجو في هذا الموسم، ومن ثم زيادة حدوث الحساسية في هذا الوقت، مع العلم أن الحساسية تحدث على مدار العام وبنسبة متفاوتة معتمدة على الأسباب.

**هل هو مرض معدي ؟**

الحساسية غير معدية، ولكن قد نجدها بنسبة أكثر في العائلة.

**هل هو مرض يصيب الأطفال أم البالغين ؟**

الحساسية تصيب الأطفال والكبار، من الجنسين بدون تفرقة، ولكن نسبته تزيد في الشباب لزيادة تعرضهم للمحسسات.

**هل يمكن الشفاء منه؟**

" تورم العينين واحمرارها

" حكة شديدة في العينين

" عدم القدرة على مواجهة الضوء

" زيادة الدموع وخاصة في الصباح

" وجود إفرازات خيطية ( غمص ) في العينين صباحاً

" وجود حلمات صغيرة بيضاء اللون خاصة في الجفن العلوي

" قد يظهر تلوّن جيلاتيني بالملتحمة حول القرنية

" حدوث شرخ أو قرحة بالقرنية نتيجة الحك والهرش وهي من أهم المضاعفات، كما أنها صعبة العلاج.

**هل كل احمرار للعين حساسية ؟**

العين الحمراء أو الوردية Pink eyes هو وصف شكلي للعين نتيجة لأي التهاب أو تلوث يصيبهما، قد يؤدي إلى احمرار العين وتورمها مع وجود إفرازات مائية أو تقيحية مع ألم وحكة، وهناك أسباب متعددة ومن أهمها:

" التهابات العين الفيروسية والبكتيرية

" حساسية العينين

" الإصابات ووجود الأجسام الغريبة

" انسداد مجرى الدمع

والطبيب هو من يستطيع التفريق بين هذه الأنواع

**كيفية التشخيص ؟**

يعتمد التشخيص على القصة المرضية من المريض ووالديه، كيفية حدوث الحالة؟ ما هي الأعراض المصاحبة؟ -- هل هناك أسباب معينة تؤدي لهذه الأعراض؟ -- هل يوجد أعراض تحسس أخرى لدى الطفل؟ --- هل توجد أمراض تحسس لدى العائلة؟

طبيب الأطفال وأخصائي العيون هما خير من يقوم بالتشخيص وإعطاء الإرشادات اللازمة للوقاية والعلاج.

**ما هي طرق الوقاية؟**

الوقاية خير من العلاج، وخصوصاً إذا عرف السبب، ومن طرق الوقاية:

" الابتعاد عن تيارات الهواء والغبار

" إغلاق النوافذ وخصوصا في الصباح لزيادة كمية حبوب اللقاح

" استخدام النظارات الشمسية ( لتقليل الأشعة فوق البنفسجية )

" استخدام كمادات الماء البارد صباحاً لتقليل الحكة، وتعطي الراحة للطفل

**ما هي طرق العــلاج؟**

" العلاج الموضعي: وذلك للتخفيف من الأعراض

" الكمادات الباردة: باستخدام فوطة ناعمة مبللة بالماء البار أو الثلج ووضعها على العينين لمدة دقيقة، وتكرار ذلك، ويجب التنبيه بعدم إطالة المدة لما له من أضرار.

" الدموع الصناعية: وهي قطرات للعين يمكن استخدامها لتنظيف العين مما يؤدي إلى تخفيف الأعراض وهي بدون آثار جانبية.

" العلاج بالأدوية

" إزالة التحسس

**العلاج بالأدوية:**

وهنا يجب التنويه من خطورة استعمال هذه الأدوية لمدة طويلة لما لها من أعراض جانبية، حيث لوحظ تكرر استخدامها من المرضى بدون استشارة طبية، ومن هذه الأدوية:

" القطرات القابضة للأوعية الدموية

" مضادات الهيستامين

" القطرات المحتوية على الكورتيزون ( تستخدم في الحالات الشديدة فقط )

**العلاج العام ( إزالة التحسس ):**

وذلك للحالات الشديدة وعن طريق متخصص في أمراض التحسس، حيث يقوم بإجراء اختبارات خاصة للتحسس لمعرفة المصدر المسبب والقيام بالعلاج اللازم له، ومنها:

" الأدوية يمكن في بعض الحالات استخدام بعض الأدوية عن طريق الفم لمدة معينة، وفي حالات معينة وتحت الإشراف الطبي، ومن هذه الأدوية (مضادات الهيستامين، الكورتيزون، وغيرها)

".أشعة ( بيتا ):حيث يقوم أخصائي العيون بعلاج بعض الحالات الشديدة، وخصوصاً المصحوبة بظهور الحلمات الكبيرة في الجفن.

" الجراحة: لإزالة الحلمات الكبيرة

**هل للأدوية أعراض جانبية؟**

كما أن في الدواء الشفاء فله أعراض جانبية، بعضها بسيط ومؤقت والبعض شديد ودائم، ومن أكثر الأعراض الجانبية الحرقة واللسع لعدة دقائق ثم يزول، لذلك فيجب أخذ الأدوية حسب الإرشادات الطبية ولمدة محددة.

## الوقاية من حساسية القطط

وبر القطط يسبب حساسية

أعلن علماء إنهم طوّروا تقنية قد تسمح بالوقاية من الحساسية التي تسببها القطط.

في المملكة المتحدة، تشكل الحيوانات الأليفة ثاني أهم سبب للحساسية في المنزل ويعاني ٥٠ في المائة من الأطفال المصابين بداء الربو يعانون من حساسية القطط ..

وقد جمع فريق جامعة كاليفورنيا جزء من بروتين بشرية مع مادة مثيرة للحساسية مستخرجة من قطة..

وكشف تقرير لدورية"ناتشر ميديسين" (طب الطبيعة) أن الفئران التي تم معالجتها بالبروتين المختلطة لم تفرز أي حساسية.

وتوجد المادة المثيرة للحساسية عند القطط في أجزاء صغيرة جداً تتحوّل إلى مواد تتنقل في الهواء عندما تُنثر وهي سهلة التنشق.

وبالتالي عندما يواجه شخص ما حالة حساسية، يفرز جهاز المناعة مواد كيميائية تدعى IgE، كردة فعل على وجود المواد المسببة للحساسية كوبر القطط. وتؤثر هذه المواد على أجهزة تلقي محددة على سطح خلايا المناعة

ونتيجة ذلك تُطلق مادة الهستمين في أنسجة في الجسم، وتسبب أعراض كالحكاك، والعطاس وسيلان العينين والأنف.

وتعتمد علاجات أخرى مرتكزة على المناعة على حقن متكررة من المواد المسببة للحساسية مع زيادة العيار بشكل تدريجي كل مرة.

غير أن هذه العملية تأخذ الكثير من الوقت ما يمكن أن يسبب مضاعفات جدية عند المرضى.

## مراحل أولية

وقال الباحث أندرو ساكسون: "أردنا بناء نظام يجنبكم المرض عندما تواجهون مواد مثيرة للحساسية، والذي يمكنه في الوقت ذاته الحفاظ على نظام المناعة على المستوى البعيد".

وأضاف: "يمكن استعمال التقنية ذاتها لاستهداف حساسيات أخرى،".

أما فيليبا ماجور، مساعدة مدير الأبحاث في مركز أبحاث الحساسية البريطاني، فقالت: " هذه دراسة مثيرة ولكنها ما زالت في المراحل الأولية للتطور إذ لم تجرى أي دراسات على البشر بعد."

## الوقاية من الحساسية.. بزوال أسبابها

بالرغم من الجهود التي يبذلها أصحاب المنزل للوقاية من الحساسية بإحكام إغلاق الأبواب والنوافذ إلا أن مظاهر الحساسية تبدو هنا وهناك رغم الإجراءات والاحتياطات التي تأخذها الأسرة لتحاشي هذا المرض، ولعل السبب في ذلك يعود إلى كوننا محاطين بمجموعة من المصادر المسببة للحساسية، كالغبار والرطوبة والروائح، والتي تجلب الحساسية في كل لحظة، وكذلك الناتجة من الموكيت

والسجاد والجدران.. فما هي الوسائل الكفيلة والتي يجب اعتمادها لتقليل من الأسباب المؤدية للحساسية في المنزل؟ وما هي النصائح والإرشادات التي تساعد المرء على الحصول على أجواء صحية نقية في المنزل.

تبدأ عملية الحماية والوقاية من هذا المرض بحماية غرفة النوم ففي هذا الجزء من المنزل نمضي معظم أوقاتنا، فهي المكان المخصص للنوم، حيث توفر الهواء النقي فيه ضرورة صحية، إلا أنه أكثر الأجزاء عرضة لنمو الميكروبات والجراثيم والحشرات الصغيرة والدقيقة والرطوبة التي تكون مرتعاً لها، لأسباب أهمها غياب التهوية الصحية والبعد عن أشعة الشمس. فالعناية تبدأ أولاً من التأثيث باختيار المفارش والوسادة من القطن بدلاً من ريش الطيور. والاستعمال الدوري للمكنسة لتكون مرتين على الأقل في الأسبوع يؤمن لها النظافة المستمرة من الغبار. كذلك فأن النباتات في غرفة النوم تبدو من الأفكار الخاطئة، يجب ابعادها عن غرف النوم. وتنظيف أغطية السرير والمفرش بصورة دورية بغسلها مرة واحدة في الأسبوع بماء ساخن تفوق درجة حرارته ٥٥ . كذلك تنظيف الأدوات المستخدمة في التدفئة سواء أكانت سوفاج أو سخانات أو مدفأة والاعتناء بالفلاتر التي تتراكم عليها الأوساخ والأتربة وغيرها والتي تكون مرتعاً لهذه الجراثيم والميكروبات.

كما يمكن تعقيم الموكيت والسجاد بمواد التعقيم المكافحة للحشرات والأوبئة مرتين على الأقل خلال السنة، وتهوية المكان كلما سنحت الفرصة لذلك، فبعملية التهوية يتجدد الهواء وتطرد الرطوبة المتراكمة ضمن أجزاء الغرفة.

العناية بخزائن الملابس وحمايتها والحفاظ عليها وحفظ الملابس القليلة الاستعمال فيها.

واختيار الأثاث والمفروشات والأرضيات الجافة أو المقاومة للرطوبة لنحصل على أجواء نقية وجافة.

أما بالنسبة للأجزاء الأخرى من المنزل كالحمام والمطبخ فإن أهميتها لا تقل عن أهمية غرفة النوم، نظراً للنشاط الكبير الذي تؤديه ربة المنزل فيها، لذا فإن طرق العناية الصحية بها تكتسب أهمية مميزة، هذه العناية تبدأ بتنظيف الجدران وحوض الحمام والستائر والدوش والزوايا بمواد معقمة ومعطرة مرتين في الأسبوع على الأقل. وفي المطبخ ينصح بتنظيف البراد أربعة إلى خمس مرات في السنة تنظيفاً دقيقاً وصحياً، ويذكر هنا أن العناية بمنزل الذي يسكن فيه مدخنون تحتاج إلى بذل جهود مضاعفة في عملية التنظيف والعناية والتعقيم والتهوية لتكون عملية دورية أو يومية للتخلص من أثر روائح الدخان ونتائجه السيئة بجميع الوسائل المتاحة.

كذلك فإن العناية في غرف الأطفال لها خصوصيات ينفرد بها هذا المكان، حيث يتوج بتنظيف الألعاب وتعقيمها بالماء الساخن أو بالعطور. المعاناة من الحساسية لا تعني في جميع الأحوال أن يكون مصدرها من المنزل، فأسبابها عديدة ومصادرها متنوعة، وتبقى العناية بالمنزل واحدة من أسباب الوقاية منها

# كيفيه الوقايه من حساسية الصدر ومن أمراض الشتاء عند الأطفال

**عزيزتي الأم**:

إن الوقاية خير من العلاج ونظرا لانتشار الحساسية وخاصة حساسية الصدر عند الأطفال في فصل الشتاء والربيع .... فإليك هذه النصائح

١- عدم تدخين السجائر أو الشيشه بداخل المنزل وأيضا استعمال الفحم للتدفئه والبخور الزائد والمتكرر.

٢- عدم استعمال العطورات ذات الروائح النفاذة .

٣- عدم لعب الأطفال في الأماكن المليئة بالغبار والأتربة.

٤- تجنب الأبخرة والدخان المتصاعد من الشواء أو القلي وتشغيل الشفاطات الكهربائية .

٥- تجنب أثاره الأتربة عند التنظيف أمام الأطفال وإبعادهم عند التنظيف

٦- غسل الموكيت والسجاد والستائر وتعريضهم للشمس بصوره مستمرة على الأقل مره كل شهر لقتل العته المنزلية التي هي احد مسببات الحساسية الصدرية عند الأطفال .

ومن الممكن استبدال الموكيت والسجاد بالفينيل أو الرخام أو السيراميك .

٧- عدم شراء العاب الأطفال المكسوة بالفراء لأنها من الممكن أن تتحمل بالأتربة وتكون سببا في تهيج الأغطية المخاطية في الجهاز التنفسي مما يثير الحساسية بالصدر مثل الدببة والأرانب.

٨- تجنب التغير المفاجيء في درجات الحرارة من الساخن الى البارد وذلك عند استحمام الأطفال او عند تشغيل وسائل التدفئة.

٩- محاوله الإكثار من تناول الفاكهة الغنية بفيتامين سي لزيادة مناعة الجسم .

١٠- منعا من انتقال العدوى للأطفال يرجى عدم التقبيل في الفم لهم وعدم استعمال أدوات المريض الصحية .

مع تمنياتي لكم ولأطفالكم بدوام الصحه والسعادة.

# نصائح طبية للوقاية من الحساسية عند الأطفال

الحساسية لدى الأطفال يمكن التخلص من بعضها، بإتباع بعض التوجيهات البسيطة، حيث بعض أنواع الحساسية ناتجة عن بعض المواد غير الأطعمة، مثل المواد الداخله في النظافة والسجاد وغير ذلك ...

## نصائح طبية للوقاية من الحساسية عند الأطفال

الرضاعة الطبيعية: الحرص على إرضاع الطفل رضاعة طبيعية لأطول مدة ممكنة، حيث إن الدراسات الحديثة تدل على أن تأخير إعطاء الطعام للرضع إلى ما بعد الشهر السادس والاقتصار على حليب الأم وتناول الأم لمواد قليلة التسبب في الحساسية.. يمكن أن يؤخر الحساسية عند الأطفال، وإذا ما حدثت فإنها تكون خفيفة.

الغذاء: إذا كانت الأم ترضع الطفل من الصدر، واضطرت إلى إعطائه مركبات غذائية إضافية؛ فيفضل عدم إعطائه حليب البقر قبل بلوغ شهره السادس، مع تجنب إعطائه منتجات القمح والبيض قبل بلوغ شهره التاسع؛ وذلك لأن الداء الزلاقي الناجم عن بروتين القمح يؤدي إلى سوء امتصاص الطعام وسوء النمو.

يجب ملاحظة أن ليس كل نوع من الحساسية يُسببه الحليب والبيض والموز والسمك كما يعتقد بعض الناس، إذ إن حجب هذه الأطعمة عن الطفل قد يؤثر على نموه، ولكن إذا ثبت فعلاً أن لها علاقة فلا بد من الاستعانة بمواد غذائية أخرى ذات قيمة غذائية تعوض تلك، وذلك بإعطائه مواد غذائية تحتوي على نبات الصويا، وكذلك استخدام مشتقات الأرز المطحون والأطعمة التي تحتوي على لحم الغنم المسحوق، وكذلك الفواكه غير الحمضية والخضار. ومن المستحسن أن يُكتفى في البداية بأنواع محدودة من الأطعمة ثم تزاد تدريجيا، وذلك بالتعاون مع الطبيب.

الملابس: عدم استعمال ملابس النايلون أو الحرير أو الصوف مباشرة على جلد الطفل المصاب بالحساسية. وان كان لابد من استعمال تلك الأنواع فيجب أن يلبس تحتها ملابس قطنية داخلية حتى تقي جلده من تأثيرها المباشر.

كما يفضل استعمال وسادة من القطن وليس من الريش أو النايلون؛ حتى لا تؤذي جلد الطفل عند احتكاكه بها، وأن تغطى الوسادة بالقماش المصنوع من القطن الناعم. عند غسل ملابس الأطفال . خاصة الملابس الداخلية والجوارب . يجب شطفها جيداً بالماء؛ حتى يمكن التخلص من رواسب الصابون والمنظفات الأخرى، إذ قد تذوب تلك الرواسب مع العرق، وتؤدي أحياناً إلى الحساسية، مع الحرص على استخدام صابون خفيف خاص للأطفال، سواء للاستخدام الشخصي أو لغسيل الملابس.

عدم ترك الطفل يزحف على السجاد عاري الساقين، خاصة الطفل المصاب بالحساسية الجلدية، إذ قد يسبب الصوف والنايلون المصنوع منه السجاد إلى تهيج الجلد وزيادة مضاعفات الحساسية

# الفهرس